تشان تشونلان

طريق الحب

مدخل إلى علم الجنس الصيني وفلسفة الحب التاوية

ترجمة: رسلان عامر

الكلمة

مركز المرأة للدراسات والاستشارات
ت : ٢٤٤٦٠٢٢
ت.ف: ٢٤٤٦٠٣٣
ترخيص رقم :(٧١)

طريق الحب

* طريق الحب
* تشان تشونلان
* الطبعة الأولى عام 2003
* جميع الحقوق محفوظة
* دار الكلمة للنشر والتوزيع
سورية - دمشق - ص.ب: 2229
هاتف، فاكس: 2126326
* موافقة وزارة الإعلام على الطباعة:
رقم 73225 تاريخ 8 - 10 - 2002

Alkalemah for publishing and Distribution
Baramikah - Damascus - Syria
P. O. Box : 2229. Telephone/Fax: 2126326

١٥٥
ك ك ط

تشان تشونلان

طريق الحب

مدخل إلى علم الجنس الصيني وفلسفة الحب التاوية

ترجمة: رسلان عامر

تقديم

لا أريد الإطالة في الحديث عن هذا الكتاب، وسأترك الكتاب يتحدث مع القارئ وعن نفسه بنفسه، ولكني أود الإشارة إلى أن محتواه الطريف هو الذي دفعني إلى ترجمته، وإني لأرجو أن يجد القارئ فيه بعضاً من الفائدة العلمية بالإضافة إلى متعة الإطلاع.

إن موضوع الجنس هو قضية حساسة في تاريخ المجتمعات كافة وحياة كل الأفراد، وهو موضوع لم تتجاهله أية حضارة، فنجد عند الهنود مثلاً كتباً مثل «الكاما سوترا» المشهورة، وعند الرومان نجد «فن الهوى» لمؤلفه المعروف أوڤيد. كما أن تراثنا العربي الزاخر كان له إسهامه القيِّم، الفني والطبي في هذا الموضوع، فنجد مثلاً في «القصيدة اليتيمة» وصفاً غزلياً جنسياً صريحاً للأميرة الحسناء (دعد) قبل الإسلام. ونجد بعدها كتاباً صحِّيًّاً «رسالة في العشق» للشيخ الرئيس ابن سينا، وكتاباً أدبياً كـ «قرة العيون» لأبي محمد التهامي كنون الإدريسي الحسني، والعديد من الكتب الأخرى التي تناولت هذا الموضوع بشكل أو بآخر، وبالأخص «ألف ليلة وليلة» المطّعّم بالمشاهد الجنسية.

أما في الزمن الأقدم، في العصور التي كانت تسود فيها عقائد الخصب، فقد كان شأن الجنس أعلى، فهو كان طقساً مقدساً عند السومريين والبابليين وغيرهم من شعوب العالم القديم. وقد أعطتنا

الحفريات الأثرية الكثير من الحقائق الشيِّقة من منحوتات ونصوص حول هذا الموضوع، الذي ما يزال له بعض الامتداد حتى في زماننا الحاضر، كما في مذهب التانترية الهندي مثلاً.

يلقي هذا الكتاب الضوء على إسهام الحضارة الصينية في هذا المضمار، وكما سنرى هو كتاب صحي/علمي، بالرغم من أسلوبه الأدبي في بعض الأحيان. وفيه يُعظّم المؤلف من شأن الجنس في الحياة، حتى يكاد يجعله أساس النشاط الاجتماعي وسعادة الإنسان، وكأنه يلتقي مع فرويد الذي جعل من الدافع الجنسي أساس كل سلوكيات الفرد.

قد أتَّفقُ مع المؤلف في شيء وأخالفه في غيره، لكن موضوع التحكم بالقذف والمحافظة على المني لم تكن مجهولة عند العرب، والكتاب نفسه يشير إلى هذه التقنية التي كانت تسمى «بالإمساك»، وهذا الأمر مؤكد؛ وفي هذا الخصوص يقول الشيخ الرئيس:

احفظ منيَكَ ما استطعت فإنه ماء الحياة يراق في الأرحام

وفي النهاية لا بدَّ من الإشارة إلى أن كل الهوامش الموجودة في الكتاب هي من وضعي كمترجم وقد ارتأيت وضعها لإغناء فكرة الكتاب.

المترجم

مقدمة

قلّة هم علماء الغرب الذين بحثوا في تقاليد الجنس الصينية، بالرغم من أن هذا المجال يجذب بالضرورة انتباه كل شخص متزوج، فالثقافة الصينية تتمتع بخصوصية فريدة هي المقدرة على توحيد ما هو منطقي مع هو شاعري، وهي بالتالي تقدم الكثير من الأمور الممتعة في مسألة الجنس.

بالإضافة إلى طيّب الذكر هنري ماسبيدو، كان روبرت فان غوليك ـ الذي يُستشهد به بين حين وآخر في هذا الكتاب ـ واحداً من أكبر الباحثين في هذا المجال، وقد التقيت به للمرة الأولى في عام 1942 وقت الحرب، حيث كان قد قَدِم إلى تشونزين سفيراً لهولندا، فيما كنتُ هناك معيّناً كمستشار علمي من قبل السفير البريطاني. وقد ألقيتُ فيما بعد كلمة في حفل زفافه على الأنسة تشون سوفان التي بقيت في بعثتنا الخاصة بالتعاون العلمي. وفي وقت لاحق عندما بدأت أهتم بالتاوية وأبحاثها المتعلقة بديمومة الحياة وإطالة العمر، كان لنا حديث طويل اقتنعت من خلاله بأنه لا يوجد في تقنية الجنس التي ألّفها أتباع التاوية أي شيء من التهتك والانحراف المَرَضي. فقناعة فان غوليك الذاتية القائمة على المعرفة العميقة بالأدب كانت تقول بأن الحياة الجنسية في الصين وعلى مر القرون كانت صحّية وخالصة من ظواهر السادية والمازوخية، وكانت تمتلك إمكانيةً مدهشةً في تنويع المتعة والإمتاع المتبادل، وهذا تماماً ما يبحث فيه هذا الكتاب.

كنت قد حصلت على نسخة من الكتاب القيِّم في السكسولوجيا الصينية(*) (تشون مي تزين أن تشيونغ شو) في عام 1952، وهي صادرة من قبل تشو ليتشو، وكنت بسرور قد علمت عنها عن طريق بائعةٍ للكتب في بكين. بعد ذلك تابعت مجدداً دراسة هذه المسائل، إذ إن جزءاً هاماً ـ داخلياً أو روحانياً ـ من الحكمة الصينية هو ذو صلة كبيرة بالأمور الجنسية، ودراسته بلا شك تساعد على إطالة الحياة واستمرارية البقاء حسب الإمكانية.

في عام 1972 ألقى كتاب صديقي من ستوكهولم تشان تشولان ضوءاً جديداً على هذا الموضوع، وأنا أنصح القراء بهذا الكتاب، فالمؤلف بمعرفته ومهارته المناسبتين، وجد الكلمات التي توضح لرجال ونساء العالم المعاصر كيف تجلت حكمة الثقافة الصينية في الأمور الوجدانية والحب والجنس. وبالرغم من أن جزءاً كبيراً منه يختص بالمسائل التقنية، فهو مُوجّه ضد الفكرة المضخمة التي تخيف الناس في الغرب، والتي تقوم أسسها على معتقدات الصينين القائلة بأنه لا يوجد فرق بين الحب القدسي والحب الدنيوي، وهذه أمور لا غنى عنها لأحد.

جوزيف نيدهيم

(*) سكسولوجيا (sexologia): علم الجنس.

مدخل

«إنهما يريدان أن يحب كل منهما الآخر، لكنهما لا يعرفان كيف».

شاندور فيرنيتسي

في كتابها المشهور «رهاب التحليق»، تقول الباحثة النسائية إيريكا يونغ: «... إنها لمشكلة كبرى أن نوائم بين أنوثتنا والتعطش المفرط للجسد الذكري، لكن من ناحية أخرى كلما تقدمتِ في السن سترين بوضوح أكبر أن الرجال بطبيعتهم يهابون النساء أحياناً في السر، وأحياناً في العلن، فماذا يمكن أن يكون أشد إيلاماً من امرأة عارية بجانب عضو ذكري خامل؟!. إن مقارنة هذين الشيئين الجوهريين ـ المرأة الدائمة الأنوثة والعضو الذكري الدائم الذبول ـ تلقي بظلمتها على كل الأحداث التاريخية العظمى». ثم تتابع: «هذه هي اللامساواة التي لا يمكن حلها ولا بأي شكل، فبالرغم من أن الرجل يملك إضافة جسدية جذابة تسمى الذكر، فالمرأة لديها حقلة(*) عجيبة صالحة لأي طقس، فلا العاصفة تعرقلها، ولا المطر والثلج ولا ظلام الليل؛ إنها دائماً هنا، دائماً على

(*) حقلة: تأنيث تصغيري لحقل، والمقصود به عضو المرأة الجنسي، وبه تتعلق الجمل اللاحقة، والكتاب حافل بمثل هذه الكنايات البديعية الخاصة بالأعضاء الجنسية وما قاربها.

استعداد، وهذا أمر رهيب إذا ما تفكرنا فيه. ولن يكون غريباً أن يمقت الرجال النساء، وليس عجيباً أنهم خلقوا خُرافتهم عن نقص المرأة».

لا أستطيع الموافقة على قولها «إن مقارنة هذين الشيئين الجوهريين تلقي بظلالها على كل الأحداث التاريخية العظمى...»، لكنني شعرت بأنها فقدت الأمل بسرعة كبيرة بقولها: «اللامساواة التي لا يمكن حلها أبداً..»، فقدماء التاويين وجدوا الطريقة منذ آلاف السنين، واليوم - بشكل فعلي - يستفيد منه التاويون وآخرون من غير التاويين في العالم كله. ولكن وللأسف، لم يتسنَّ لهذه المعارف أن تصبح واسعة الانتشار؛ والكتاب الحالي يهدف إلى المساعدة على تعويض النقص.

في مقدمة الكتاب أردتُ أن أجيب عن سؤالين، ولكن في أحد صباحات العام الماضي، وفي منزله الرائع في جنوب فرنسا تقدم الكاتب المعروف لورانس داريل بملاحظة مفادها أنه يجب عليّ أن أتحدث عن كيفَ أصبحت تاوياً، وما الذي دفعني إلى كتابةِ هذا الكتاب. والأسطر التالية هي ومضة فكر مثالي متولدة في عقل رومانطيقي يبحث في العالم الخارجي.

إن ما تفعله الأم هو أكثر من مجرد إعطاء الحياة للطفل، فهي تملك التأثير التكويني الأكبر، وهي التي تحدد في أي طريق سيمضي مستقبل طفلها، طريق الخير أم طريق الشر، المسرّة أم تدمير الذات بمرارة. وقد كنت محظوظاً بهذا الخصوص، فأمي كانت امرأة واسعة الفهم، ذات نشاط وإحساس بالغير. ورغم أنني لم أفهم هذا خلال أعوام كثيرة، فقد كانت التاوي الطبيعي الأكبر من بين جميع من قابلتهم في أي وقت من الأوقات، وعندما أقول (تاوي طبيعي) فأنا أعني أنها لم تكن تمارس التاوية ولا تعد نفسها من التاويين، إلا أنها جهزت الجو والمحيط اللذين

أمكن لمذهب التاو(*) فيهما أن يسود. ومن خلال وجودي في هذا الجو أصبحت كذلك تاوياً طبيعياً، بالرغم من أنني لم أعِ هذه الحقيقة إلا في مرحلة لاحقة من العمر.

التاوي عموماً يتمتع بمحبة لا متناهية للكون ولكل ما يعيش فيه. وكل شكل من أشكال التدنيس أو التدمير هو أمر يعدّه التاوي معادياً ويجب الوقاية منه. وعلى هذا الأساس يصبح مفهوماً لماذا رحتُ أبحث عن طرق اختصار العنف والتدمير المنتشرين على نطاق واسع في عصرنا، وعن الأسباب التي دفعت بالكثيرين من ذوي النجاح الملحوظ إلى الانتحار، كأرنست همنغواي وجورج ساندرز ومارك روتكو والقائمة غير منتهية؛ ولماذا هناك آلاف من الرجال والنساء الأصحاء، بل والأطفال، يدمرون أنفسهم ببطء بالتدخين والمخدرات والكحول، بالإضافة إلى سوء

(*) التاو (tao): تعني بالصينية (الطريق الصحيح)، والتاوية هي فلسفة تكاملت على يد الحكيم الصيني لاو تزو، الذي عاش في أواسط القرنين السادس والخامس قبل الميلاد، وقد أوجز هذا الحكيم تعاليمه في كتيّب دعاه (تاو - تي - تشينغ)، وهناك من يترجمه بـ(كتاب عن التاو) أو (تعاليم التاو) أو (طريق القوة والفضيلة) وهكذا. والتاو في الفكر الصيني عموماً، وفي تعاليم لاو تزو خصوصاً، يتخذ معنىً أو بعداً كونياً، فهو الطريق الذي يسير عليه العالم والحياة والإنسان، ولذلك فخير الإنسان يتحقق عندما يوائم الإنسان حياته مع الطبيعة، ويكف عن مناقضتها، وبذلك يكون قد حقق الأنسجام مع التاو أو الطريق الكوني؛ ومع مرور الزمن تحولت التاوية إلى ديانة يقوم معتقدها على فكرة البحث عن السعادة الخالدة، وهذا يتحقق بواسطة الالتزام بالوصايا وبالفضائل العشر كـ (بر الوالدين، الصبر، التضحية، الخ...).

لمزيد من المعلومات راجع: 1 - كتاب: التاو - تي - تشينغ / إنجيل الحكمة التاوية، تأليف: فراس السواح، إصدار: دار علاء الدين، دمشق - 1998. 2 - كتاب: الأديان في تاريخ شعوب العالم، تأليف: سيرغي توكاريف، ترجمة: د. أحمد فاضل، إصدار: دار الأهالي، دمشق - 1998.

التغذية والعادات الضارة؛ ولماذا هناك آلاف أكثر من الناس تكره كل ما تصادفه في طريقها من أناس وأشياء، بحيث تريد ـ بل تسعى ـ لتدميرها كلها؛ ولماذا تاريخ البشرية هو تاريخ الحرب اللامتناهية في سبيل مجد الغازي، أو الجشع الذي لا حدود له، أو السلطة؟!.

كنت ما أزال مراهقاً وقد أذهلني هذا الأمر ورحت أبحث عن أجوبة لهذه الأسئلة. وبعد سنوات كثيرة من الأسفار ولقاءات مع أناس من مختلف القوميات، ودراسة كل فلسفات وديانات العالم الهامة، توصلت إلى نتيجة مفادها أن جذور هذا الشر تكمن في محاولات البشر الفاشلة لتحقيق التوازن بين (الين yin) و (اليانغ yang)، وأن الحل السهل والمريح في الوقت نفسه موجودٌ في التاوية.

لماذا هذا الطريق سهل؟ لأنه ليس نظرية عقائدية، ولا دينية، فكل ما يتطلبه منا هو أن نتخلى عن التوتر، وأن نكون طبيعيين. ولماذا هو مريح جداً؟ لأنه لا يتطلب من أحد أن يتخلى عن المسرات الأرضية أو السماوية كالموسيقا والجمال كما يفعل المذهب الفلسفي الصيني القديم المعروف بالموهية(*) (وهو مذهب فلسفة إيثارية (altroistic) يعود إلى

(*) الموهية (mohism): هي فلسفة أسسها الفيلسوف الصيني موتزو الذي عاش في القرن الخامس قبل الميلاد وكان معاصراً لكونفوشيوس. اشتهر موتزو بآرائه السياسية والمنطقية، وتعتبر آراؤه في السياسة من أقدم التشريعات الدولية التي تدعو إلى التعاون لحل الخلافات والنزاعات بين الشعوب، كما تعتبر مدرسته من أوائل المدارس التي دعت للمحبة والسلام، فالمحبة برأيه هي طريق الدولة الفاضلة والسعادة الشاملة، والأنانية هي مصدر كل شر. كان موتزو يقر بوجود الإله الشخصي، لكن اعتبر وجود الدين وعدم وجوده سواء. ذاعت شهرة موتزو بعد وفاة كونفوشيوس وكانت آراؤه معارضة لآراء كونفوشيوس، الذي كانت أفكاره برأي موتزو خيالية وغير واقعية. لمزيد من المعلومات راجع كتاب: ←

زمن كونفوشيوس)، ولا يتطلب رفض جميع الرغبات كالصبو إلى جمال الشكل والرائحة والصوت والطعم والملمس وإلى الحب الجسدي، كما تفعل تقريباً كل مدارس البوذية. بل على العكس، فالتاوية تنصحنا بأن ننمي الذوق الأفضل، وأن نتبع نظام حياة صحياً، وأن نتمتع أكثر بالملذات الأرضية والسماوية. فبالنسبة للتاوي لا توجد حدود بين مسرات الأرض والسماء، فكلها تتوحد في النشوة (ecstasy)، لأنه بالاستمتاع بالأشياء الطبيعية والاصطناعية يجد التاوي نفسه في تواصل مع الكون (وهذا هو مصطلحه للتعبير عن الإله).

لقد وجدت بتجربتي الخاصة، أن التاوية ترتئي أنه لا يمكن حل مشاكل العالم من دون التعامل المناسب مع الحب والجنس، فتقريباً كل تدمير وتدمير ذاتي، كل كراهية أو مرارة، كل جشع أو شهوة تملّك تتأتى من تشوّه الحب والجنس. أمّا ينابيع الحب والجنس وخصبهما فهي لا تنضب، كما الكون نفسه. وهذه ليست فكرتي الأصيلة الخاصة، إنها فقط محاولة لإحياء ما عرفه قدماء التاويين منذ آلاف السنين، أنه بدون هارمونيا(*) (الين واليانغ) لن تكون ذرا الحب والاستمتاع بالنسبة لنا إلا موتاً ودماراً.

تشان تشونلان

← تيارات الفلسفة الشرقية، تأليف محمد حسن، إصدار: دار علاء الدين، دمشق، 1999.

(*) هارمونيا (harmonia): تعني التناسق أو التوائم، وهذه كلمات إغريقية ـ لاتينية الأصول.

الفصل الأول

فلسفة الحب التاوية

في العمل ليس هناك أفضل من نصيحة: (كن معتدلاً).
أن تكون معتدلاً يعني أن تمتلك المبادرة.
أن تمتلك المبادرة يعني أن تكون مستعداً وقوياً.
أن تكون مستعداً وقوياً يعني أن تكون دائماً ناجحاً.
أن تكون دائماً ناجحاً يعني أن تمتلك إمكانيات غير محدودة.

تاو - تي - تشينغ، الجزء 59

منذ ألفي سنة أو أكثر، ألّف الأطباء التاويون كتباً صريحة وواضحة عن الحب والجنس. لم يكن التاويون شهوانيين ولا خجولين، إذ إنهم اعتبروا ممارسة الحب ضرورية للصحة البدنية والعقلية وسلامة الرجل والمرأة. وباتباع هذه الفلسفة، أعطى قدماء التاويين اهتماماً كبيراً للمهارة الجنسية، وفعلوا كل ما استطاعوه من أجل طُمأنينة الإنسان في الحب في المستقبل. بالفن والأدب جرى إيضاح تقنية الجنس، والزوج القادر على الاستمتاع بالجماع الجنسي المديد والمتكرر، كان يُفضّل على الزوج الذي كان فتياً وجذاباً فقط.

اعتبر الأطباء التاويون ممارسة الحب جزءاً من النظام الطبيعي للأمور، ولم يتمتعوا بالجنس ويتلذذوا به فحسب، بل اعتبروه نافعاً ومطيلاً للحياة. ولكي يُحفظ فن ممارسة الجنس للناس شُكلت مجموعة من الطرائق، واستعملت اللوحات الإغرائية (erotic pictures)(*) للدراسة والإثارة، للرجال والنساء. وها هما فيليس وإبرهارد كرونهاوزن يُوردان في كتابهما (فن الحب erotic art) قصيدة لتشان جين، مكتوبة في نهاية القرن الأول، وفيها يصف الشاعر كيف تستعمل العروس كتاباً إغرائياً (erotic book) لكي تجعل ليلة العرس ليلة لا تنسى.

«فلنقفل الباب الذهبي بالقفل الذهبي،
ولنشعل المصباح لكي تمتلئ الغرفة
بضيائه الالماسي.
سأخلع ثيابي، وأمسح الحمرة والبودرة،
وسأنظر إلى اللوحة التي تزين الوسادة،
العذراء الطاهرة ستكون معلمتي،
كما علّمت تشيون لاو الإمبراطور الأصغر،
ونحن نستطيع تجربة كل الوضعيات،
تلك التي يقدر عليها الرجل العادي، ولكنه نادراً ما يراها».

ليس هناك غبطة يمكن مقارنتها بمتعة الليلة الأولى؛ إنها لا تنسى مهما مر عليها الزمن.

(*) إيروتيكي: (erotic) هي صفة مشتقة من اسم إله الحب اليوناني (eros) أو (erotos)، والمصطلح يترجم إلى العربية أحياناً بمعنى إغرائي أو شهواني وما شابه، لكن بشكل أشمل يدل على النشاط الجنسي بجوانبه المتعددة متضمناً الفكرة، العاطفة، الشهوة والممارسة؛ أمّا الصيغة المصدرية لهذه الصفة فهي إيروتيكا، مثل ميكانيكي وميكانيكا.

بعد ذلك يصف كرونهاوزن كيف كان الفن الجنسي (erotic art) يُستخدم في الصين القديمة. ولكي نقّيم كيفية استخدام ألبومات الصور، علينا أن نتوجه إلى الأدب الجنسي (erotic literature) الصيني. ففي واحد من أفضل المقتنيات الإغرائية: (موي تزوتوان) لسلالة مينغ، نجد بشكل خاص وصفاً للمغامرات العشقية للفتى الموهوب المتلمذ بي ياغشين، الذي تزوج الفتاة الجميلة الموهوبة يو سيانغ والتي يعني اسمها عطر النفريت(*). النقيصة الوحيدة لهذه الفتاة كانت في كونها خجولة أكثر مما ينبغي، فهي كانت توافق على ممارسة الجنس فقط في الظلمة التامة، وكانت ترفض أي تقنية وصالية. ومما يزيد الأمر مأساوية أن خادمتها لاحظت أن يو سيانغ لم تصل ولا مرة إلى الرعشة الجنسية (orgasm) خلال الوصالات الزوجية. ولإصلاح الأمر قرر الزوج الشاب أن يشتري ألبوم لوحات إغرائية غالي الثمن، آملاً أن يعلم بواسطته زوجته ويغير موقفها من الجنس (sex). وكما كان متوقعاً، رفضت عطر النفريت في البداية أن تنظر إلى الرسوم، ولكن عندما وافقت في النهاية أن تتعلم تحت إشراف زوجها، وتحت تأثير هذه الرسوم، نمت شهيتها الجنسية بقوة، وتحولت بالتدريج إلى امرأة رقيقة، متوقدة الرغبة ومتجاوبة كما يوحي اسمها.

موقف الغرب الحديث من اللوحات الإغرائية أو التصوير التهتكي كما تسمى، لم يكن له من وجود في الصين القديمة. فالموقف المميز لقدماء الصينيين من الحب والجنس كان قد لوحظ من قبل الدبلوماسي والعالم الفذ ر. هـ. فان غوليك في كتابه: «الحياة الجنسية في الصين القديمة» حيث يقول: «من المحتمل أن هذا الموقف الحميم الذي يعتبر

(*) النفريت (nephrite): من الأحجار الكريمة، وهو أحد أنواع اليشم.

الفعل الجنسي (sexual act) جزءاً من نظام الطبيعة، والذي لم يكن له أي صلة أبداً بالشعور بالإثم أو بالخرق الأخلاقي، إضافة إلى غياب العقاب بشكل كامل تقريباً، قد جعلا الحياة الجنسية في الصين القديمة صحية كلياً، وخالية بشكل مدهش من الانحرافات والشذوذات المَرَضية المتواجدة في الكثير من الثقافات القديمة.

لكن موقف الصين القديمة لم يدهش فان غوليك ويثير اهتمامه فحسب، بل كوَّن لديه أيضاً فكرة عن ممارسة الحب والتاوية القديمة. هذه الفكرة التي نسميها (تاو الحب) لم يُتَحْ لها أن تُقدَّم بشكل مفصل للقارئ الأوروبي، ولذا فهي تبدو كممارسة مختلفة تماماً عن كل وجهات النظر الشائعة في الغرب عن الجنس وممارسة الحب. ورفضها سهل تماماً كما رفض الغرب، ولمدة طويلة، الإبرة الصينية (acupuncture)، المعترف بها حالياً وسيلةً علاجية؛ فاليوم، ومنذ مئة سنة، يعجب الأطباء الغربيون من قدراتها ويحاولون كشف أسرارها للغرب. وهذا فان غوليك يقول: «إن نظرية الحب التاوية قد شكلت على مر القرون المبادئ الأساسية للعلاقات الجنسية في الصين، ومن المثير أن نلاحظ أن (تاو الحب) يجري تطبيقه على نطاق واسع منذ أكثر من ألفي سنة في الصين، دون أية أضرار وراثية أو أخطار على الحالة الصحية العامة للأمة».

فان غوليك، كما هو واضح تماماً، يخفف اللهجة. لقد اضطر أن يوافق على أن الصينيين كانوا أمة قوية ومديدة الحياة بفضل مبادئهم الجنسية التي تبدو ثورية. يظهر (تاو الحب) ثورياً حتى في أيامنا هذه. لكن مع كل اكتشاف جديد للسيكسولوجيين والعلماء الغربيين تصبح وصفاته مقبولة أكثر، فمبادئ هذا التاو هي:

- التحكم بالقذف المنوي (ejaculation)،

- أهمية إمتاع المرأة،

- فهم أن الرعشة الذكرية والقذف المنوي ليسا الشيء نفسه.

هذه المبادئ أصبحت منطلقات هامة في حركة تحرر المرأة، وكذلك في أبحاث كينزيه وماسترز وجونسون وغيرهم. وبينما كانت نظرياتهم تلاقي الاعتراف في الغرب، راحت المفاهيم الموضوعة في الصين عن الحب والجنس منذ القديم تستعيد مكانتها من جديد. فعندما كتب فان غوليك كتابه، كان اندهاشه شديداً من كون العلم الحديث صار يؤكد ما كان يقوله معلمو (تاو الحب) في سابق الأزمان. فهو يقول: «أريد أن ألفت الانتباه إلى أن وصف [العلامات الخمس] - عند ملاحظة استمتاع المرأة، المعثور عليه في [إي تزين فان] - الكتاب الطبي العائد للقرن الخامس، والذي يحتوي على مقاطع من عدة مئات من الأعمال الصينية العائدة إلى زمن تان وأبكر - يتفق (أي الوصف) تماماً مع معطيات كتاب أ. س. كينزيه «السلوك الجنسي للمرأة، قسم سيكولوجيا الاستجابة الجنسية والرعشة»، وهذا كلام لصالح سيكسولوجيي الصين القديمة.

إن «العلامات الخمس» لاستمتاع المرأة، المذكورة من قبل فان غوليك، كانت قد ظهرت منذ ألفي سنة في الحوار بين الإمبراطور تشان لي والمعلمة سو نيو:

- تشان لي: كيف يمكن للرجل أن يلاحظ أن المرأة تستمتع؟

- سو نيو: يوجد خمس علامات، خمس رغبات وعشر إشارات، وعلى الرجل أن يلاحظ هذه العلامات ويرد بالفعل المناسب. وهذه العلامات هي:

1 ـ وجهها محمر، وأذناها ساخنتان، هذا يعني أن الأفكار عن ممارسة الحب قد شغلت عقلها. في هذه اللحظة يستطيع الرجل أن يبدأ الجماع باعتدال وبأسلوب مهيج، وعليه أن يلج إيلاجاً طفيفاً جداً، وينتظر مراقباً ردة فعلها التالية.

2 ـ أنفها يتعرق، حلمتاها تنتبجان، هذا يعني أن حرارة شهوتها قد ارتفعت قليلاً. القمة النفريتية(*) تستطيع الآن أن تدخل إلى عمق الوادي الأصلي ـ 5 بوصات ـ وليس أعمق، وعلى الرجل أن ينتظر اشتداد شهوتها قبل أن يلج أعمق.

3 ـ عندما يصبح صوتها خافتاً، ومن حنجرتها تصدر نبرات مبحوحة حادة، تكون شهوتها قد اشتدت، عيناها مغمضتان، لسانها يطل، أنفاسها متلاحقة وملحوظة. في هذه الأثناء يستطيع جذع النفريت(**) الذكري الدخول والخروج بحرية، والجماع الجنسي بالتدريج يبلغ النشوة.

4 ـ كرتها الحمراء (أعضاؤها الخارجية) تتلزج بغزارة، حرارة شهوتها تقترب من الذروة، وكل دفعة (رهزة) تؤدي إلى تدفق المفرزات اللزجة، وقمة النفريت الذكرية بسهولة تلمس وادي السنينات الكستنائية (عمق بوصتين)؛ الآن يستطيع أن يتبع الطريقة التالية: رهزة إلى اليمين ورهزة إلى الشمال، رهزة سريعة وأخرى بطيئة، أو يستخدم أية طريقة أخرى بحسب الرغبة.

5 ـ عندما ترفع لوتسها الذهبي (أي ساقيها)، كما لو أنها تريد أن تحضن الرجل بهما، وتصل حرارتها وشهوتها إلى الذروة، وتلتف ساقاها حول خاصرته، وبيديها تتمسك بكتفيه وظهره، ولسانها يبقى ممتداً،

(*) القمة النفريتية: كناية عن رأس العضو الذكري، أي الحشفة.

(**) الجذع النفريتي: كناية عن عنق العضو الذكري.

يستطيع الرجل عند ملاحظة هذه العلامات أن يلج عميقاً في وادي الحجرة العميقة (عمق 6 بوصات)، وبقدر ما تكون الرهزات أعمق يصبح بمقدورها الوصول إلى النشوة بكامل جسدها.

بالرغم من أن الأعمال الصينية القديمة مكتوبة بلغة أكثر شاعرية وأكثر تألقاً من اللغة الأكاديمية، فهذا لا يعني أن مؤلفيها لم يكونوا ذوي موقف جدي من مسائل الحب والجنس. ففي الواقع كان هؤلاء المؤلفون يفهمون أن الصحة (الجسمانية والروحانية) والعمر المديد هما على علاقة وثيقة بالحياة الجنسية. ولذا كانوا ينظرون إلى الحب والجنس على أنهما أحد فروع الطب. والمنفعة المتلقاة منهما لا تقلل قطعاً من قيمة المتعة، بل على العكس، فالفكرة الجوهرية لـ (تاو الحب) هي أن الحب والجنس نافعان فقط عندما يصلان إلى المتعة التامة.

1 ـ ما هو تاو الحب

الشجرة العملاقة تنمو من غريسة صغيرة،
البرج ذو الطوابق التسعة يولد من كومة من التراب،
رحلة الألف ميل تبدأ بخطوة واحدة.

تاو ـ تي ـ تشينغ، الجزء 64

لكي نفهم الحب التاوي، علينا في البداية أن نتعرف نوعاً ما على التاو، ذلك المنبع الذي ينبع منه تاو الحب.

التاو هو الفلسفة التي خدمت الصينيين بأمانة، وقوَّتْ كمونهم الداخلي بفضل وصفات التعقل واختيار الوقت المناسب. في الصين يقال: «إذا كانت الكونفوشيوسية هي اللباس الخارجي للصيني، فالتاوية هي روحه»، والحضارة الصينية العريقة مدينة بشكل واضح إلى التعاليم

التي تُعَلِّم الصبر والتوازن في صِيغٍ شعرية:

شد القوس حتى النهاية...
وستريد عندها أن تتوقف.
أصقل الشيش الأحدّ
وسيفقد حدّه بسرعة.

تاو ـ تي ـ تشينغ، الجزء 8

التاو بحد ذاته هو حكمة الطبيعة التي وُلِدت منذ عدة آلاف سنين مضت، لكن لا أحد يعرف بالضبط متى. ففي القرن السادس قبل الميلاد قام لاوتسي بجمع قواعد التاو الأساسية في كتاب سماه: تاو تي تشينغ(*)، وهو يتألف أكثر بقليل من خمسة آلاف كلمة، مما يجعله ـ كما هو ظاهر ـ أقصر كتب الحكمة في العالم. وقد تمت ترجمته إلى لغات كثيرة، فقد صدر بالإنكليزية وحدها أكثر من ثلاثين مرة، وكل مترجم فهمَ وفسّرَ كلمات لاوتسي على طريقته. غير أنه في أساس الفلسفة التاوية توجد قناعة مفادها أن الطاقة والزخم هما منبع كل حياة.

في نظام الأشياء الكوني، لسنا نحن البشر إلّا كائنات جد صغيرة، قليلة الأهمية وسريعة الزوال، وإذا لم نستطع أن نقع في حالة هارمونيا مع هذا المنبع ـ قوة الطبيعة اللامتناهية ـ فإنه لا يمكن لنا أن نحلم بالعيش المديد. إن مبدأ الـ (تاو ـ تي ـ تشينغ) الأهم هو أن قوة الطبيعة اللامتناهية هي التاو.

فلسفة التاو هي الصبر، ولكي يتبعها الإنسان عليه أن يسترخي

(*) تاو تي تشينغ: هكذا أورده الأستاذ فراس السواح في كتابه التاو ـ إنجيل الحكمة التاوية، ويبدو أنه الشكل الذي اتخذه اسم الكتاب بالإنكليزية، أما بالروسية فقد ورد على شكل: داو ـ دي ـ دزين.

ويصبح طبيعياً لكي يتوحد مع قواه اللامتناهية. تاو الحب تطور من هذه الفلسفة الطبيعية، فلسفة بُعد النظر والحفاظ على الطاقة والمرونة.

التاوية كانت دائماً موضع اهتمام فلاسفة الغرب، لكن اهتمام العلماء والأطباء بها لم يظهر إلّا في وقت متأخر نسبياً. ففي عام 1939 كتب عالم النفس ك.غ. يونغ مقدمة لكتابٍ بالتاوية، كما أدرج في مجموعة أعماله الكلمة التالية: «بما أن مواضيع العالم الداخلي تؤثر علينا بقوة أكثر بسبب كونها غير موعاة، فإنه يجب على كل من يسعى لتطوير الثقافة الداخلية أن يركز على التأثيرات الآتية من جهة الأنيما(*)، محاولاً أن يفهم ماذا يكمن خلف هذه التأثيرات، وبهذا الشكل يستطيع التكيُّف والوقاية من الجانب الخفي (اللاواعي). فأي تكيف لن يكون ممكناً بدون تنازلات يقدمها كل من العالمين إلى الآخر(**)».

يمكن لمراقبة متطلبات العالم الداخلي والعالم الخارجي، وعلى الأدق الصراع فيما بينهما، أن تؤدي إلى نتائج ضرورية. وللأسف، إن عقلنا الغربي الذي ليس عنده أي ثقافة في هذا المجال، لم يكوّن أي مفهوم، بل ولا حتى اسماً (لوحدة المتناقضات بواسطة الطريق الوسطى) التي تمثل أهم التصورات عن التجربة الداخلية، والتي يمكن مطابقتها بحذرٍ شديد مع تصوّر التاو الصيني.

يصف يونغ لاحقاً جلسات العلاج النفسي التي قام بها من موقع يتطابق مع الأهداف والطرائق الصينية. كأن يونغ والتاويين بحثوا عن

(*) الأنيما: كلمة (anima) باللاتينية تقابل روح أو نفس بالعربية، أما عند كارل يونغ فهي تدل على الجانب الأنثوي في لاوعي كل ذكر، ويقابلها الأنيموس (animos) الذي هو الجانب الذكري في لاوعي كل أنثى.

(**) المقصود العالم الداخلي والعالم الخارجي بالنسبة للإنسان.

طريق لتحقيق نظام حياة متناسق، وتاو الحب هو جزء ذو أهمية حيوية من هذا الطريق.

2 ـ التوافق بين أبحاث الجنس القديمة والحديثة

كما أشرت سابقاً، درس العلماء والأطباء الصينيون القدماء وناقشوا مسائل الجنس والممارسة الجنسية بشكل قريب لما يفعله اليوم ماسترز وجونسون وكينزيه. فالكثير من استنتاجات قدماء الصينيين يتم تأكيدها مجدداً من قبل العلم المعاصر. فعلى سبيل المثال، كان الباحثان في الجنس ماسترز وجونسون أول من استحسن التقطعات المتكررة في العملية الجنسية بهدف إطالة الجماع وإتاحة الفرصة للمرأة للوصول إلى المتعة التامة، والفرصة للرجل للحصول التدريجي على إمكانية التحكم بالقذف، وهذا يكاد يوافق تماماً النصوص الصينية القديمة عن تاو الحب، التي تعلم الطريقة نفسها للتحكم بالقذف. وفي نشراتهما ينصح ماسترز وجونسون الرجال الذين يعانون من القذف السريع بتقنية سمّياها (تقنية الضغط)، وهي تقنية جد صعبة: فالمرأة يجب أن تكون في الأعلى، وفور قول الرجل لها أنه قد بلغ درجة خطرة عليها بسرعة أن تضغط رأس القضيب (بيدها) ما بين ثلاث إلى أربع ثوان، وهذا يجعله يفقد الحاثية على القذف.

تقنية الضغط الصينية القديمة مشابهة بشكل ملحوظ لطريقة ماسترز وجونسون، ولكنها تُنفّذ بشكل أبسط، كما يمكن استخدامها في كافة الوضعيات، حيث يقوم الرجل نفسه بالضغط. وها هما ماسترز وجونسون يعتمدان طريقة غير محددة لتأخير القذف عند الرجل: «كثير من الرجال يستطيعون تحديد أو تأخير القذف حتى إشباع الشريكة، لكن الإشباع من جهة المرأة قد يكون عبارة عن مجموعة من الدورات الجنسية

التي تتطلب بقاء ذكر الرجل منتصباً لمدة طويلة؛ وهكذا فالمرحلة الأولى لانكماش الذكر (penis involution)، والتي هي سريعة عادة، يمكن إطالتها إلى مدة طويلة، وبالتالي تتأخر المرحلة الثانية من الانكماش بدورها. هذه الظاهرة العيادية ـ أو الكلينيكية (clinial) ـ ليس لها في الوقت الحاضر أي تفسير سيكولوجي».

إن تفكير ماسترز وجونسون يختلف عن التاو بصيغته فقط، فالتاو أيضاً يدعو كل الرجال لتطوير تحكمهم بالقذف، وهو يتطابق مع ما ورد في كتابهما الثاني «التفاوت الجنسي بين الناس»، حيث يقولان إنه إذا أخذ الرجل المسن هذه النصيحة بعين الاعتبار (فهو سيصبح شريكاً جنسياً ذا قدرة وفعالية كبيرتين). إن تاو الحب يوافق تماماً على هذا الإقرار، وفعلياً هو يمضي قدماً في تطويره، فطبيب القرن السابع لي تون سيان، رئيس المدرسة الطبية في (سيان ـ آن) عاصمة الإمبراطورية حينها، يكتب في كتابه (تون سيان ـ تزي): «على الرجل أن يطور إمكانيته على تأخير القذف حتى إمتاع الشريكة بشكل تام، وعلى الرجل أن يكتشف ويطور تواتر القذف الأمثل الخاص به، وهذا يجب ألّا يتجاوز مرتين إلى ثلاث مرات خلال كل عشر عمليات جماع».

3 ـ القذف المراقب

طبيب آخر من القرن السابع هو (سون سيو ـ مو) خَفضَ الحد العمري إلى أربعين سنة بدلاً من خمسين، وهو يقول إنه على الرجل أن يتعامل بحذر شديد مع القذف. وفيما يتعلق بهذا الأمر علّم التاويون القدماء أن القذف (ejaculation) والرعشة الذكرية (orgasm) هما شيئان مختلفان. إن تقليل عدد القذفات لا يعني قطعاً أن الرجل هو الآن أضعف جنسياً وأنه سيشعر بمتعة جنسية أقل، فاعتبار القذف قمة (قمة

للمتعة) قد غدا ببساطة عادة، بل عادة ضارة. وحول هذا الأمر يدور الحوار بين أحد مستشاري الإمبراطور تشان لي في تاو الحب وأحد معلمي الحب، الوارد في الكتاب القديم المسمى «يو فان شي تشيو تش» أي (أسرار الحجرة النفريتية). حيث تقول باي نيو (إحدى مستشارات الإمبراطور تشان لي في التاو): «يُفترضُ عادة أن الرجل ينال متعة كبيرة من القذف، ولكن عند دراسة التاو سيقوم بالقذف بشكل أقل وأقل، ألا يعني هذا أن متعته ستنخفض أيضاً؟».

(بين تزو)، المستشار الأعلى لتشان لي في التاو، يجيب: «ليس الأمر كذلك قطعاً، فبعد القذف يشعر الرجل بالإنهاك وبطنين في أذنيه، وعيناه تتغامضان وتراوده الرغبة في النوم، كما يشعر بالعطش وتترهل أطرافه وتتصلب. إنه يحصل على لحظة إثارة في عملية القذف، لكنها تُتْبع بساعات طويلة من الإعياء. من ناحية أخرى إذا نظّم الرجل القذف واختصره إلى حدّه الأدنى، يغدو جسده أقوى، وذهنه أصفى، ويتحسن بصره وسمعه. وبالرغم من التخلي عن الإحساس بالإثارة القوية المرافقة للقذف سينمو بالمقابل حبه للمرأة بقوة، كما أنه لن يشعر بتاتاً بالاكتفاء منها، أَوَلَيْستْ هذه متعة أصيلة؟».

غالباً ما يسألني الناس: «ما هي المتعة التي سوف أحصل عليها، إذا كنت سأُنزل مرة واحدة في كل مئة مجامعة؟»، وجوابي هو: «إنني لن أبدل أبداً سروري بنوع متعتكم ذاك»، لقد استخدمت أسلوبكم في القذف لمدة اثنتي عشرة سنة، وكم كانت هذه الإثنتا عشرة سنة مملة وفارغة. إذا كان الرجل مهتماً فإنه يستطيع أن يثق بكلامي، لأنني أبدوا سليماً .سعيداً وتواقاً لممارسة الحب؛ وإذا كانت المرأة مهتمة فإنني أؤكد لها بأن المرأة التي كانت تشعر بالإحراج معي في بداية علاقتنا، كانت

حماستي في ممارسة الحب معها تطرد كل شك عندها في كوني لا أتمتع تماماً، إذ عندما تمتد المجامعة لعدة ساعات، تكتشف أنها تعرفت على طريقةٍ جديدة تماما في الحب، وعلى الأغلب تقتنع بأنها لم تشعر بلذة كهذه من قبل، وفي حقيقة الأمر، وفي معظم الحالات كانت مثل هذه المرأة تندهش وتقول بأنها لم تكن تعرف أبداً أنه من الممكن ممارسة الحب بمثل هذه اللذة القوية.

كيف يستطيع التاوي الخبير تحقيق هذا؟ وكيف يتمتع رجل مثلي بالحب مع مثل هذا العدد القليل من القذفات؟ بدايةً أُريدُ أن أطلع القارئ على تجربتي الخاصة، لكي أتمكن من جعله يفهم هذا الأمر.

لقد وُلدتُ في واحدة من أجمل مقاطعات الصين، وعاصمتها (هان ـ تشو)؛ كانت، وبلا شك، تقع في أحد أروع الأماكن في الصين، وقد وصفها ماركو بولو بأنها واحدة من أجمل مدن العالم وهو يسميها في كتابه بـ «كين هو»، وهذا مديح كبير، خصوصاً أنه على لسان واحد من مواطني البندقية العظيمة. هذه المدينة كانت في زمن ما عاصمة لسلالة سون، إحدى أكثر السلالات الجنوبية اهتماماً بالفنون. وحتى في أيامنا هذه فإن قسماً كبيراً من الكتاب والشعراء الصينيين ينتمون إلى هذه المدينة. ففي نيسان وأيّار ـ وبالأخص قرب البحيرة ـ تغدو هذه المدينة وكأنها تقع في أجواء حلم وردي. أما البحيرة فهي تسمى باسم (شي)، التي تكاد تكون أجمل امرأة في تاريخ الصين، والتي ولدت على ضفة النهر الذي يجتاز المدينة قبل عدة قرون من ميلاد المسيح. وأحد التلال التي تحيط بالبحيرة يسمى باسم التاوي المعروف (هُوْ هون)، الذي سنذكره بين حين وآخر في هذا الكتاب. لقد قضيت أعواماً عديدة من طفولتي في هذه المدينة وبجانب هذه البحيرة الرائعة.

وماذا كانت النتيجة؟ لقد بدأت أهتم بالنساء الجميلات عندما صرت في السابعة من عمري. وكما يقول لكم أي سكسولوجي، كل رجل يبدأ نشاطه الجنسي بالاستمناء (masturbation). وهذا الأمر حدث معي، فقد بدأت الاستمناء بين الثانية عشرة والثالثة عشرة من عمري، لكني لم أكن أستمتع به إطلاقاً. ويبدو أنني كنت مشغوفاً بمناظر الطبيعة، وبالأدب وبالشعر.

لقد أدركتُ أن الاستمناء هو مجرد عمل ميكانيكي ليس فيه أية شاعرية، وأنه يجب عليّ أن أكون واحداً من أولئك الرجال القلائل الذين لم يمارسوا الاستمناء أكثر من عشر مرات في حياتهم. وإنني أُدهشُ كيف أن سكسولوجيين عديدين يسمون هذا الفعل الرتيب الممل متعة جنسية. لكن ليس غريباً أنه ليس هناك تاوي واحد يعتبر هذا الموضوع جديراً حتى بالكلام عنه.

لم أقم بأي اتصال جنسي حقيقي مع امرأة قبل الثامنة عشرة من عمري، بالرغم من أن الإمكانية كانت متاحة. لكنَّ فهمَ فائدة هذا الفعل لم تأت إلا مع مرور الزمن. لقد خيبت مجامعاتي الأولى أملي، تماماً كما حدث مع نزوة الاستمناء القصيرة العمر. وكما قلت منذ قليل، كنت أُنزل أو أستمني (كما أسمي هذا الآن) في المهبل لمدة اثنتي عشرة سنة تقريباً. وهذا ما لا أسميه متعة لعددٍ من الأسباب:

1 ـ الرجل دائماً قلق بسبب القذف.
2 ـ المرأة غالباً تخشى الحمل.
3 ـ إذا كانت تستخدم الحبوب أو القفاز لمنع الحمل، فهي دائماً خائفة من التأثيرات الجانبية؛ وإذا كانت تستعمل وسائل أخرى فعليها ألّا تنسى الوقت المناسب لاستخدامها.

وبعد، كيف يستطيع الرجل والمرأة أن يصلا إلى النشوة الشاعرية، وعقلاهما مشغولان بهذا العدد من المخاطر؟

إن نتفحّص الآن حالة رجل درس التاو، سنجد أنه وشريكته ـ في المقام الأول ـ متخلصان من كل المخاطر سالفة الذكر، كما أنهما يستطيعان ممارسة الحب في أي وقت يشاءان، ويستطيعان ممارسة الحب بشكل متواتر، ولمدة طويلة، بحيث يكون لديهما الوقت الكافي لتقدير وتحسس بشرة كل منهما بخطوطها وروائحتها المغرية، وهكذا دواليك. وهذا مستحيل إن كان العقل مشغولاً بالمخاطر.

الرجل الذي لا يستعمل طرائق تاو الحب يشبه الذوّاقة الذي يرغب دوماً بتناول طعامه المفضل، ولكنه ـ ولسوء حظه ـ لا يستطيع لأن معدته لا تسمح له بذلك بسبب نقص الحجم. لقد كان الرومان جد محبين للأكل، لدرجة أنهم كانوا يجبرون أنفسهم على التقيؤ لكي يتمكنوا من إعادة تناول الطعام، وهذا من وجهة نظري ليس غير صحي وحسب، وإنما غير اقتصادي وغير جمالي أيضاً. لكن الزوجين اللذين يتقنان التاو يستطيعان في أي وقت تناول طبقهما المفضل.

مع ذلك أخشى أن كل ما تقدم لا يجيب عن السؤال التالي: «ما هو الجنس بدون قذف؟» إن هذا السؤال بمعنىً ما هو سؤال غير قابل للإجابة؛ إنه يشبه سؤالاً عن ماهية اللون الأزرق، مطروحاً من قبل أعمى. وكجواب أستطيع فقط أن أسأل: «وما هو القذف؟» من الواضح أن الإجابة ستكون أن القذف هو تحرير للتوتر بطريقة انفجارية، مثلما تُحرّر الطاقة في صرخة الغضب أو انفجار الضحك.

إذا كان الأمر كذلك، فبمقدوري القول إن الجنس بدون قذف هو أيضاً تحرير للطاقة، لكن بدون انفجار، إنه متعة السلام لا العنف، إنه

الانتقال العقلي والشامل إلى حالة أكثر عظمة وتسامياً، إنه فورة الاتحاد والتشارك، لا الانفصال والتجزؤ والوحدة، وبعد هذا ليس هناك ما يقال.

4 ـ هارمونيا الين واليانغ

من الضروري أن يركز الرجل اهتمامه على تنظيم القذف بما يتناسب مع عمره وحالته الصحية، وهذا ليس مجرد رأي لمعلمي التاو، بل نتيجة تم التوصل إليها بعد آلاف السنين من المراقبة الدقيقة، وهي تقول بأن مني الرجل هو جوهر حيوي لا يجوز التفريط به بطريقة غير مضبوطة، وهذا ما يقوله سون سيومو ـ أحد أكبر الأطباء في عصر تان ـ في كتابه «الوسائل التي لا تقدّر بثمن»: «إذا فرّط الرجل بمنيه فهو سيعاني من الضعف، وإذا هدره باستهتار فهو يدفع بنفسه إلى الموت». ومن المهم جداً للرجل ألّا ينسى ذلك.

إذا توصل الرجل إلى طريقة للتحكم بالقذف، فهو لن يحفظ مادته الحيوية فحسب، بل سيكسب أشياء أخرى بفضل هذا التحكم. ففي المقام الأول لن تعاني شريكته بعد ذلك من عدم الإشباع، لأنه سيكتسب ثقة كبيرة بالنفس، وسيكون قادراً على ممارسة الحب في كل مرة تقريباً حالما يريد هو وشريكته ذلك. وبما أنهما سيكونان قادرين على ممارسة الحب بتواتر أكبر ولمدة أطول، فهما ـ كشريكين ـ سيكون كل منهما قادراً على أن ينال أكثر من طبيعة أو جوهر essence الآخر؛ هو من طبيعتها اليانية (نسبة إلى الين)، وهي من طبيعة اليانغية (نسبة إلى اليانغ)؛ وبنتيجة ذلك يستطيعان بلوغ درجة فائقة من السكينة التي لا تأتي إلّا من الحب الحقيقي الدافئ السّار. وهي كانت معروفة لقدماء الصينين كهرمونيا الين الأنثوي واليانغ الذكري.

في كتابنا هذا سنحاول إيضاح كيفية تحقيق هذه الهارمونيا بين الين

واليانغ، التي نسميها تاو الحب، والتي كانت في غابر الأزمنة تسمى تاو الين واليانغ، تاو العِشرة أو عِشرة الين واليانغ.

5 ـ التوافق بين القديم والحديث في نظرية الهارمونيا (التناغم) والسعادة

منذ نحو ثلاثين سنة، اكتشف رينيه شبيتز ـ بروفيسور الطب النفسي في مدرسة الطب في جامعة كولورادو ـ أن ثلاثين بالمئة من الأطفال في دور الأيتام لا يتحملون العام الأول من حياة الروتين وانعدام الشخصية المُفتقرة إلى الحب، بالرغم من وجود التغذية الجيدة والأجواء الصحية والرعاية الطبية التامة. وفي الأعوام التالية أشار عالم نفس الطفولة جان بياجيه إلى أهمية الحب ـ الملاطفة والمعاشرة ـ من أجل النمو السليم والصحيح للأطفال.

مثل هذا الحب المتضمن للّمس والعِشرة ليس أقل ضرورة بالنسبة للزوجين، وهذا ما نشره في الغرب ماسترز وجونسون فقط مؤخراً في كتابهما الثالث «وصال المتعة»، حيث يَرَيَان أن سعادة الإنسان وسلامته غير ممكنة بدون حب منتظم ـ وتلامس ـ بين الزوجين. وهذا شبيه بعلاقة الين واليانغ، باستثناء كون التاويين القدماء قد نوّهوا إلى أهمية إتقان طريقة التحكم بالقذف بالنسبة للرجل.

إن الاهتمام المميز الذي يوليه التاو لمسألة التحكم بالقذف بالنسبة للرجل، يجب أن يعطي الرجل والمرأة مخزوناً غير محدود وإمكانية على حب ولمس بعضهما البعض. وإنه لمن غير المجدي أن ننصح بذلك العمل، الذي يجده أغلب الرجال صعباً، وهو الملامسات الحبية للمرأة عندما تستريح بالقرب منه. فكل رجل يفهم أنه إذا كان متعباً، فهو عادة يُفضل

ألّا تلمسه المرأة، هذا إذا كان الرجل ما يزال جاهلاً بالتاو طبعاً. وهناك سببان لهذا؛ فالرجل يخشى ألّا يستطيع إمتاع المرأة، أو أنه يريد ببساطة أن ينام بدون تعقيدات. ولكن إذا كان الرجل يجيد التحكم بقذفه، فلن يكون لديه مثل هذه التخوفات. فحتى عندما يعزم على النوم، يكون قادراً على التمتع بالملامسات والملاطفات قبل أن ينام. كما أنه يستطيع أيضاً أن يمارس الحب قليلاً (فعندما يعرف الإنسان التاو، تصبح ممارسة الحب عندها غير متطلبة للجهد).

إن كل امرأة مجربة تعرف في قرارة نفسها أنها نادراً ما تنال كفايتها من الملامسات الحبية من رجلها، ولن تَكون مبالغةً أن نقول إن مثل هذا اللاإشباع يدفع بكثير من النساء إلى ممارسة السافية(*)، فيما تولي نساءٌ أخريات كثيرات اهتمامهن للحيوانات المنزلية التي تستجيب عادة للملامسات اللطيفة. إن النساء غالباً ما يفهمن أنهن يتوجهن إلى جنسهن فقط لأن المرأة الأخرى بدورها قد تكون في حاجة ماسة للملاطفات الجسدية، وبالطبع، لن يكون مثل هذا الأمر عادلاً دائماً، لأن الرجل بطبيعته بحاجة ماسة للملامسات الحبية. والمشكلة أن معظم الرجال لا يعرفون ولا يملكون إمكانية معرفة التصرف في مثل هذه الحالة. وهناك مثال مثير يوضح هذا الأمر، يقدمه (دزوتو) الذي يتم الاستشهاد به في هذا الكتاب.

(*) السافية (lesbianism) أو الليزبانية ـ أو الليسبية: هي نوع من الممارسات الإيروتيكية (erotic) بين امرأة وامرأة، وقد سميت بالسافية نسبة إلى سافو (Sappho)، الشاعرة اليونانية التي اشتهرت بقصائدها التي تتحدث عن هذا النوع من الممارسة؛ وقد اشتهرت بهذه الممارسات نساء جزيرة ليسبوس (lesbus)، فصارت هذه العادة تسمى أيضاً ليزبانية أو لسبية، أما في العربية الفصحى فهي تدعى بالسحاقية.

عندما يتقن الإنسان التاو فهو يستطيع القيام بالملامسات الحبية بلا حدود، فبين الملامسات الحبية والممارسة الفعلية للجنس لا يوجد إلّا شعرة فاصلة، لكن الإنسان الذي لا يعرف التاو لا يستطيع أن يفهم هذا تماماً.

إن الخبير بالتاو لا يستطيع فقط أن يتمتع أكثر، بل إنه وشريكته يستطيعان الحصول على منفعة أكبر، وهذا ما سنقوم بإيضاحه قريباً.

6 ـ (فـي دان) [الإكسير الداخلي]
و (فاي دان) [الإكسير الخارجي]

بمعرفته كيفية تخفيض التوتر وكيفية الحصول على السلام في أية لحظة، يستطيع التاوي أن يتمتع جداً بحياته. ومن الطبيعي أن تكون حياته طويلة، نشيطة وصحية. وليس عجيباً أن كل الأطباء الكبار في الصين القديمة كانت لديهم معرفة بالتاو. ولذا وخلال آلافٍ عديدةٍ من السنوات كان عدد التاويين كبيراً. كما أنه ليس غريباً أن يكون هناك أكثر من طريقة لإطالة الحياة. لكن في أسسها جميعاً كانت هناك مدرستان: المدرسة التي تعتمد بشكل أكبر على الإكسير الخارجي، والمدرسة التي تقوم بشكل أكبر على الإكسير الداخلي. وعندما نقول «بشكل أكبر»، فهذا يعني أنه لا توجد بين المدرستين حدود واضحة ومعينة.

تاويّو الإكسير الخارجي، كانوا خيميائيين alchimis وكانوا يبحثون عن وضعيات التطهير التي يمكن أن تقود إلى ديمومة الحياة. أمّا أنصار الإكسير الداخلي، فكانوا أكثر واقعية، وأبعدَ نظراً، فهم كانوا يعتبرون أن البحث في الداخل أكثر موثوقية وكفاية لإطالة الحياة. والحياة الطويلة للطبيب (سون سيو مو) الذي عاش أكثر من قرن ـ من عام 581 وحتى 682 م ـ هو خير مثال على ذلك. لقد كان هذا الطبيب نصيراً

صارماً للإكسير الداخلي، حيث كان يرفض أية وسائل طبية حتى عندما لا تساعد الوسائل الطبيعية.

لن نقوم بمناقشة الإكسير الخارجي ـ الذي ينتمي إلى مجال تكرير الخلائط والمعادن بغية تحويلها إلى حبيبات من الذهب ـ تفصيلية. لكنا سنبحث بإمعان في الإكسير الداخلي، فهو يشكل جزءاً رئيسياً من تاو الحب. إن الإكسير الداخلي ـ في جزئه الأكبر ـ ينتمي إلى العقل، فنحن نحقق التحكم غالباً بواسطة العقل، ونَصير الإكسير الداخلي يسعى إلى تحقيق أكبر قدر ممكن من التناسق التام بين الروح والجسد. وهو يصل إلى هذا بواسطة منظومة من التمارين؟

الجزء الهام الثاني من منهج الإكسير الداخلي هو حفظ وصون أشياء كثيرة، وهي أشياء يمكن أن يسخر منها الناس الذين يفكرون بشكل علموي. ولكني شخصياً لا أسخر منها أبداً، فالأشياء التي تبدو اليوم مضحكة، تغدو مع مرور الزمن معترفاً بها. لاحقاً، سنناقش موضوع السائل المنوي، لكن العَرَق يشكّل مثالاً مثيراً آخر. فلأعوام طويلة كان الفيزيولوجيون الغربيون يدافعون عن فعالية التدريب حتى التّعرّق. لكن من يقرأ كتاب ل. ي. موريهاوز «التناسق الكلي» سيجد رأياً مخالفاً. يبدو موريهاوز وكأنه أول فيزيولوجي غربي يعلن عن ضرورة الحفاظ على العَرَق. وهو يعتبر أن التعرق ينشأ عن التمارين المتعبة بشكل زائد، وأن أي تاوي يمكنه أن يضيف أن التعرق هو دليل أكبر على أن هذا الإنسان لا يعرف كيف يبقى هادئاً بما فيه الكفاية. إننا لن نطيل التوقف عند موضوع الإكسير الداخلي والإكسير الخارجي، ولكن إذا أردتم الاطّلاع بشكل أعمق على هذا، فإنكم تجدون المعلومات الضرورية في كتاب «الكيمياء والتكنولوجيا الكيماوية» لجوزيف نيدهيم.

الفصل الثاني

مفهوم تاو الحب

«... لا الطب، لا الغذاء، ولا الخلاص الروحاني يمكنه أن يطيل حياة الإنسان، إذا كان هذا الإنسان لم يفهم ولم يمارس في يوم ما تاو الحب».

بين تسو

1 ـ المفاهيم الثلاثة الأساسية في التاو:

هناك ثلاثة مفاهيم أساسية يتميز بها التاو من غيره من الأبحاث السيكسولوجية، ومن الضروري فهم هذه المفاهيم قبل أن يتمكن الإنسان من تطبيقها.

المفهوم الأول هو أن الرجل يجب أن يجد نظام القذف الصحيح، الذي يناسب عمره ووضعه الصحي، وهذا يؤدي إلى تقوية الرجل، بحيث يصبح قادراً على ممارسة الحب في أي وقت ترغبه شريكته، كما يمكنه إطالة الممارسة أو تجديدها وتكرارها بحسب ما يقتضيه إيصال الشريكة إلى المتعة التامة.

المفهوم الثاني يقود إلى تغيرات جذرية في نظرة الغرب إلى الجنس. وقدماء الصينيين كانوا يعتبرون أن القذف ـ وبالأخص القذف غير المتحكم فيه ـ ليس أكثر اللحظات نشوة بالنسبة للرجل، فهم كانوا يعرفون أن الرجل قادرٌ على إيجاد متع جنسية أكثر حلاوة. وهذا يتيح له، من ناحية أخرى، إمكانية التحكم بإطلاق سائله المنوي. هذا المفهوم نجده مطروحاً في حوار تساي نيو وبين تزو، الذي تم إيراده في فقرة «القذف المُراقَبْ».

المفهوم الثالث هو أهمية إمتاع المرأة، وهي مسألة غدت واسعة الانتشار بفضل أعمال كينزيه والباحثين الجنسيين الغربيين الذين تلوه. وقد حظِيتْ نتائج هذه الأبحاث باهتمام كبير من قبل حركات نسائية مختلفة. ومن غير المعقول أن تتعرض مثل هذه النتائج للتشكيك.

هذه المفاهيم الثلاثة تشكل قاعدة فلسفة الحب الصينية القديمة، وهي لم تساعد الرجال والنساء فقط على الاقتراب من تحقيق رغباتهم في ممارسات الحب الطويلة والمتواترة (أي المتكررة خلال فترات زمنية منتظمة وغير طويلة) بل أيضاً جعلت الجنس في الصين علاقةً حرةً طبيعية. وهذه الحرية الطبيعية الجنسية لم تزدهر طويلاً، كالتاوية التي سادت زمناً مديداً. فالتاويون يلتزمون بالرأي القائل إن الهارمونيا الجنسية تقودنا إلى الاتحاد مع قوة الطبيعة اللامتناهية، والتي ـ باعتقادهم ـ تملك صفات جنسية بدورها. فالأرض على سبيل المثال هي أنثى، أو عنصر ينّي، والسماء هي ذكر، أو عنصر يانغي، والتأثير المتبادل فيما بينهما يشكل العالم ككل. وإضافة إلى ما تقدم، إن تطور الاتحاد بين الرجل والمرأة هو سبيل لتحقيق وحدتهما.

2 ـ دور المرأة

منذ البداية لعبت المرأة دوراً هاماً في فلسفة الحب، وكانت النساء معلّمات معروفات لتاو الحب ومستشارات للإمبراطور. وحتى وقت قريب لم يحدث في فلسفة الحب الصينية أن دور المرأة تدنى إلى المستوى الثانوي، فأهمية المرأة تم توضيحها وبشكل موسع في نصوص تاو الحب، التي ما تزال بعض الكتب التي تحتويها متوفرة. والكثير من هذه النصوص تَمّت كتابته على شكل حوارات، ومن بينها حوار الإمبراطور تشان لي مع مستشارته سو نيو، كما رأينا في الفقرات السابقة. وهو حوار كُتِبَ بلغة رائعة وناعمة. فعلى سبيل المثال، يسمى العضو الذكري بـ (عود النفريت: يوخين «u - chen»)، والجهاز الأُنثوي يغدو (بوابة النفريت: يومين(*) «u - men»). ومن المثير أن نلاحظ ـ وبما يتوافق مع ما تقدم ـ أن الصينين القدماء لم يستخدموا المصطلحات الجنسية في تعابير بذيئة، كما يفعل أبناء الشوارع في أيامنا هذه. موقفهم المنفتح والحر من الجنس جعل من المستحيل عليهم أن يفكروا بالمصطلحات الجنسية ككلمات قذرة، ونحن في كتابنا هذا نستخدم كلمة (يوخين) بدلاً من كلمة (فالوس)(**) بهدف التغيير ليس إلاّ.

3 ـ أهمية ممارسة الحب

يوضح الحوار التالي كم كانت ممارسة الحب هامة بالنسبة لقدماء التاويين.

(*) يومين: كلمة (يومين) تعني بالصينية خوخة النفريت (والخوخة في العربية هي البوابة الصغيرة)، وهي كناية عن فرج المرأة في تاو الحب.

(**) الفالوس phallos: هو العضو الذكري بالإغريقية.

ـ الإمبراطور تشان لي: أنا متعب، وأشعر بعدم التوازن؛ إنني كئيب وممتلئ بالخوف، فماذا عليّ أن أفعل؟!.

ـ سو نيو: كل حالات الرجل المَرَضية يمكن إرجاعها إلى طرائق الحب الناقصة. المرأة هي الأقوى في الجنس وفي بنية الجسد، كما هو الماء أقوى من النار. والذين يعرفون تاو الحب هم كالطباخين المهرة الذين يعرفون كيف يمزجون خمس روائح في طعام شهي. الذين يعرفون تاو الحب ويناسقون بين الين واليانغ يمزجون خمس مسرات في متعة سماوية. أما الذين لا يعرفون تاو الحب، فهم يموتون في وقتهم من دون أن يستطيعوا زيادة عمرهم إلى حدّه الأقصى حتى بدون أن يتمتعوا بالحب بشكل فعلي؛ أفلا ترون معي أن جلالتكم يجب أن تبحثوا في هذا المجال؟.

ويستمر الحديث، حيث قرر تشان لي أن يختبر هذه النصيحة، فتوجه إلى واحدة أخرى من مستشاراته، وهي سوان نيو، وقد كان لديه ثلاث مستشارات من النساء ومستشار واحد من الرجال.

ـ تشان لي: لقد علمتني سو نيو كيفية تحقيق الهارمونيا بين الين واليانغ، والآن أريد أن أسمع ما تقولينه عن ذلك لكي أتأكد مما علمته.

ـ سوان نيو: كل ما هو حي في كوننا، هو ناشئ عن هارمونيا الين واليانغ. فعندما يمتلك اليانغ الهارمونيا مع الين تنحل كل مشكلة، وإذا تمتع الين بالهارمونيا مع اليانغ، تختفي كل العقبات من طريقه. فـ ين واحدة ويانغ واحد عليهما دائماً أن يساعد أحدهما الآخر، وعندها سيشعر الرجل بالصلابة والقوة، والمرأة ستكون جاهزة لاستقباله في ذاتها. وعندها سيصبح الاثنان في عِشرةٍ، ومفرزات كل منهما ستغذي الآخر.

4 ـ كيفية مراقبة استمتاع المرأة

عندما حصل تشان لي على ذلك الجواب من مستشارته راح يبحث بالتفصيل في كيفية تطبيق المبدأ الثالث لتاو الحب، فعاد إلى مستشارته الأساسية ليسأل:

ـ كيف يستطيع الرجل مراقبة رغبات المرأة واستمتاعها؟

ـ هناك عشرة دلائل، أجابت سو نيو. وعلى الرجل أن يراقب ويعرف ماذا عليه أن يفعل، وهذه الدلائل العشرة هي:

1 ـ يداها تحتضنانه، والجزء الأسفل من جسدها يتحرك، هذا يعني أنها مستثارة بقوة.

2 ـ جسدها العاطر يسترخي، أطرافها مشدودة بلا حراك، هذا يعني أنها تريد أن تجدد الرهزات (الدفعات).

3 ـ هي تفتح راحتيها لتلعب بالمطرقة النفريتية للرجل النائم (كناية عن العضو الذكري)، وتلفها بيدها، هذا يعني أنها تشتهيها.

4 ـ عيناها وحاجباها يرتعشون، ومن فمها تصدر نبرات حنجرية وكلمات دعابية، هذا يدل على شدة تهيجها.

5 ـ هي تمسك رجليها بكلتا يديها وتفتح بوابتها النفريتية بشكل واسع، هذا يدل على شدة استمتاعها.

6 ـ لسانها يطل كما لو أنها شبه نائمة أو شبه سكرى، هذا يعني أن أعضاءها ترغب بضربات عميقة، وهي تريدها أن تتم بعزم.

7 ـ هي تمد رجليها وأصابعها في محاولة للاحتفاظ بمطرقة النفريت داخل كيانها، ولكنه غير واضح لها، كيف سيَلبي حاجتها من الرهزات وفي الوقت نفسه تهمس شيئاً ما بخفوت، هذا يدل على أن تيار الين يجري.

8 ـ بشكل مفاجئ تنال ما تريده، وبسهولة تدير الرجل حول خصرها، وهي تتعرق قليلاً وفي الوقت نفسه تضحك، هذا يدل على أنها كلياً لا تريد الرجل أن ينهي، فهي ترغب بالمزيد.

9 ـ الشعور اللذيذ قد أتى، وهي تنال متعة متزايدة، فتيارها الياني قد وصل، كما أنها كالسابق تتمسك بالرجل بقوة، هذا يدل أن متعتها لم تبلغ الدرجة التامة.

10 ـ جسدها أصبح حامياً ورطباً من العرق، يداها ورجلاها مسترخية، هذا يعني أن متعتها بلغت حدها الأقصى.

هذه التفصيلات الدقيقة لا تترك مجالاً للشك في كون الأطباء التاويين قد درسوا هذا الموضوع بانتباه. كما أن هناك علامات تشير إلى حضور شخص ثالث كان يقوم بتدوين ردود فعل المرأة في كل مرحلة من المجامعة. ويجدر بالذكر أن بعض وضعيات الجماع كانت تتطلب مساعدة شخص ثالث، وأنه في مثل هذه المناسبات كان يحصل على بعض المعلومات.

5 ـ تصورات خاطئة عن التاو

لم يكن فهم الغرب لتاو الحب ـ وخلال سنوات كثيرة ـ كافياً، حيث أن تاو الحب كان قد قُدِّم بشكل غير صحيح من قبل كثير من الكتاب الغربيين الذين أعطوه التسميات التي لم تكن في واقع الأمر تناسبه أبداً. وقائمة أكثر التسميات استعمالاً تضم ما يلي:

أ ـ الجماع المتحفظ (coitus - reservatus): استخدم هذا المصطلح لأول مرة في الغرب منذ عدة أعوام خلت، وهو مصطلح مضلل، لأنه يركز الاهتمام على واحد فقط من جوانب تاو الحب. فعلى سبيل المثال، من بين ما يتضمنه تاو الحب، أنه يأخذ بعين الاعتبار فقط

نصيحة الرجل بالتحكم بفترات القذف بما يتناسب مع عمره وحالته الصحية.

ب ـ الإمساك الذكري: وهو مصطلح ولد في جمعية أونيد، المجموعة التجريبية في ولاية فيرمونت الأمريكية في منتصف القرن التاسع عشر، وصار مصطلحاً معروفاً بعد وروده في كتاب هيزلوك إيليس «أبحاث في سيكولوجيا الجنس»، الذي فتح عصراً كاملاً في هذا المجال. وكما يدل العنوان، فالإمساك الذكري، يصف طريقة في الحب تتطلب الامتناع الكامل عن تفريغ السائل المنوي، إلّا في تلك الأحوال التي يكون الحمل فيها مطلوباً. لكن تاو الحب لا ينصح بالامتناع عن القذف إلّا الرجال المسنين أو المرضى.

ت ـ الكاريزا(*): هي طريقة سلبية في ممارسة الحب، تمَّتْ مطابقتها خطأً مع طريقة الحب الصينية القديمة، وبالأخص في كتاب «الزواج المثالي» الكبير التأثير، حيث ينتقد مؤلفه ت. هـ. فان دي ويلزي هذه التقنية، التي تم وصفها سابقاً في كتاب «الحب في الزواج» لـ ماريا ستونس، الصادر في القرن العشرين. وفي واقع الأمر الكاريزا لا تتشابه إلا قليلاً مع تاو الحب، فعدا تلك الحالات التي يتوجه فيها الحديث إلى شديدي الضعف أو المسنين جداً داعياً إياهم لاستخدام طريقة أكثر سلبية، لكي يتمكنوا كما في السابق من الحصول على شيء ما من

(*) الكاريزا (carezza): طريقة تقوم على منع المني من الدخول إلى المهبل، ومن أجل ذلك يقتصر الأحِباء في ملذاتهم على ملاطفات هادئة بعيداً عن الهياج بهدف تلافي مرحلة الرعشة. وقد ظهرت هذه الطريقة في أمريكا في النصف الثاني من القرن التاسع عشر، وكان رأي عالم الجنس المشهور (فريدريك كان) في كتابه «حياتنا الجنسية» سلبياً بالكاريزا. وكلمة كاريزا (carezza) مأخوذة من الإيطالية حيث تعني (الملاطفة أو المداعبة)، ويقابلها (caress) بالإنكليزية.

تعاشر الين واليانغ، فتاو الحب لا ينصح الشباب والرجال الأصحاء والأقوياء بتاتاً أن يكونوا سلبيين. إن الكاريزا ـ وكما يبدو في كتاب ماريا ستونس ـ هي أكثر شبهاً بالإمساك الذكري منها بتاو الحب، فهي تتضمن التمسيد، ومن ثم المجامعة الجد هادئة وسلبية بدون قذف منوي.

ث ـ استسرارية الجماع المتحفظ (mysticism of coitus reservatus): هذا مصطلح أدخله الدبلوماسي الهولندي المتوفى ر. هـ. فان غوليك في كتابه المشهور والمفصل، الصادر بالإنكليزية مع بعض الإدخالات اللاتينية، والمعنون بـ «الحياة الجنسية في الصين القديمة»، والذي ذُكِرَ سابقاً. ومن المحتمل أن هذا هو الكتاب الملّغز الوحيد الذي يُناقَش فيه تاو الحب بنوع من التفصيل. ولكن فان غوليك ـ للأسف ـ لم يتمعن في هذا الموضوع بشكل تام، وهو يعترف بهذا صراحة في مقدمة كتابه. ولذلك استخدم مصطلح «استسرارية الجماع المتحفظ»، حيث يوضح أنه بما أنه لم يتمعن كفاية في هذا الموضوع، فهو ببساطة لن يكون أكثر من جامع معلومات. وهو يعتبر أن من واجبه أن يعرض المعلومات القيّمة والنادرة التي جمعها.

ج ـ الفن التانتري أو التانترية(*): وهو كذلك غالباً ما يُعتَقَدُ خطأً أنه تاو

(*) التانترية (tantrism): هي أحد المذاهب الباطنية في الهندوسية، والتانتريون وإن بدوا مشركين، فعقيدتهم هي نوع من التوحيد، حيث يعتبرون شيفا الإله الأعلى والخالق الأساسي في الكون، أما بقية الآلهة وفي طليعتها براهما وفيشنو فهي بدورها من مخلوقات شيفا. والجنس عند التانتريين هو طقس مقدس، والتانترية تعتمد مجموعة من الوضعيات الجسدية (asanas) لتحقيق الاتحاد بين الرجل والمرأة، بشكل يتيح لهما التحكم بطاقتهم الجنسية وتسخيرها لبلوغ هدف روحاني أسمى.

الحب، بالرغم من أن لتاو الحب أثراً كبيراً في فن الحب التانتري، الذي تنبع جذوره من تاو الحب، لكن مدارسه تطورت لاحقاً إلى أشياء مغايرة، فطريقة الحب الهندية هي مغرقة في الطقوسية، وهي وثيقة الارتباط بالدين، فيما يبقى تاو الحب الصيني فرعاً من فروع الطب الصيني.

ح ـ الإمساك: وهو معروف بشكل قليل، ويبدو أنه مشابه لتاو الحب، فها هو ديانغو رانغا في ترجمة ريتشارد بارتون يقول: «إن هذه العملية تسمى في الطب العربي بالإمساك، والتي تعني المحافظة أو الحفاظ». وإضافة إلى هذا الوصف القصير يمكننا أن نقول القليل فقط عن طريقة الإمساك التي لم يُكتَب عنها أي كتاب. فحسب قول ليونارد سليتر كاتب سيرة المتوفى علي خان، كان علي خان يمارس طريقة الإمساك السرية. ويكتب سليتر أن هذه الطريقة ظهرت منذ قرون عديدة ماضية في الشرق، (فالعرب ومنذ القرن الثامن احتلوا جزءاً من الهند وكان باستطاعتهم أن يتلقوا أساليب التانترية، ومن الممكن أيضاً أن يكونوا قد تعلموا من الصينين مباشرة خلال هذه الفترة). وبممارسة الإمساك كان بمقدور علي خان أن يتحكم بنفسه، ولم يكن ينزل أكثر من مرتين في الأسبوع بغض النظر عن تواتر ممارسته للحب.

كما هو واضح، كل هذه التطبيقات تحتوي عناصر مطابقة أو مشابهة لتاو الحب، لكن هذا ليس بالشيء نفسه. ففي الماضي كانت التقاليد والقناعات المسبقة الغربية تشكل عقبة أمام الفهم التام لتاو الحب. فمفاهيم التاويين بدت غير اعتيادية بالمرة لكي يتم فهمها. لكن وبمرور العشرين سنة الأخيرة، تغير جداً موقف الغرب من الحب والجنس.

من السهل علينا أن نقبل، في أيامنا هذه، استنتاجات فرويد عن

الصلة الوثقى بين الصحة النفسية والحياة الجنسية المقنعة، وأنه لا توجد أية حال عصاب (nervos) بدون نزاع جنسي (sexual conflict). وهذه أفكار كان معلمو تاو الحب سباقين إليها منذ آلاف السنين.

إن هذا المناخ المواتي هو صاحب الفضل بالضبط في أن الوقت قد حان لإيضاح فلسفة الحب التاوية بشكل كامل.

الفصل الثالث

التحكم بالقذف

الرجل ينتمي إلى اليانغ،
خصوصية اليانغ في كونه سريع الاستثارة،
ولكنه يتراجع بسهولة.
المراة تنتمي إلى الين،
خصوصية الين في كونها صعبة الاستثارة،
ولكنها كذلك صعبة الإشباع.

فو سين

في منظومة الأشياء التاوية، الرجل هو قوة يانغية، وهو يمتلك كل خصائص الرجولة. فهو أكثر تقلباً، أكثر نشاطاً وسرعة من المرأة (الين) التي تمتلك خصائص الأنوثة، فهي أكثر هدوءاً، حركتها أبطأ، ولكنها الأقوى في نهاية المطاف.

في النصوص القديمة استُخدم التشبيه المعروف، حيث تُقَارن القوى الجنسية للرجل والمرأة بالنار والماء. النار تنتمي إلى اليانغ، وبالرغم من سهولة إشعالها، فهي تخمد بالماء (القوة الينية). وكانت الفكرة التاوية ترى أن كل القوى تظهر في ثنائيات مجتمعة: النار والماء، السماء

والأرض، الشمس والقمر، الشهيق والزفير، النفر والجذب... إلخ. وكل واحدة من هذه القوى المتضادة تنتمي إلى طاقة جنسية، إما إلى الين أو إلى اليانغ. وبالرغم من أن كل واحدة منها هي قوة منفصلة، إلا أنها في الوقت نفسه تشكل جزءاً من ذلك الجوهر الواحد والكامل، وبالتالي فكل هذه القوى ضرورية لبعضها البعض.

استخدم معلمو تاو الحب هذه التشبيهات لتوضيح الجنس الفيزيائي. وقد نوّهَ فو سين ـ معلم تاو الحب الذي عاش في زمن سلالة هان، عام 206 ق. م ـ كما نوّه من بعده المئات من باحثي الجنس بالشكل المقنع نفسه وإن لم يكن بالأسلوب الرائع نفسه، ووافقوه على أن الرجل والمرأة يمتلك كل منهما طبيعة إثارة مختلفة ووقت بلوغ ذروة (culmination) مختلف. ولذا فمعظم الشركاء الجنسيين في أيامنا هذه يهتمون جداً بمزامنة هاتين المدتين (أي مدتي بلوغ الذروة لكل منهما)، لكي تسيرا معاً بالمعنى الحرفي.

يكتب إيرفنغ سينغر في كتابه «أهداف الجنس الإنساني»: «غالباً ما تأمل المرأة أن تجد الشريك الذي يصل إلى القذف في وقت يتزامن مع وصولها إلى الرعشة؛ وحالة التطابق هذه تعني بالنسبة للكثير من الرجال أيضاً الوحدة العاطفية والبرهان على الحب المتبادل، وهذا دائماً يشترط وجود الهارمونيا (التناغم) بين الشخصين اللذين ينسق كل منهما بين متعته الذاتية وحاجات وميول الآخر. وبالطبع نحن نستطيع التمتع بالراحة بعد الرعشة إذا كان الشريك قد نال كفايته من المتعة في الوقت نفسه تقريباً...».

كما نرى، حتى في الغرب، صار التحكم بالقذف جزءاً شديد الأهمية من ممارسة الحب، وهذا كان دائماً أهم أجزاء تاو الحب.

فالتاويون القدماء أولوا كبير اهتمامهم لحاجة الشريك، وهذا ما تقودنا إليه نصائح فو سين للمبتدئين:

1 ـ على المبتدئ ألا يتهيج كثيراً، وعليه ألّا يكون شهوانياً أكثر مما ينبغي.

2 ـ على المبتدئ أن يبدأ مع امرأة ليست شديدة الجاذبية وذات بوابة نفريتية (عضو مؤنث) غير ضيقة كثيراً، فمع مثل هذه المرأة يكون من الأسهل عليه أن يتحكم بنفسه، فإذا كانت ليست شديدة الجاذبية لن تفقده رشده، وإذا كانت بوابتها النفريتية غير ضيقة كثيراً فهو لن يتهيج زيادةً عن اللازم.

3 ـ على المبتدئ أن يتعلم كيفية الإدخال بلطف والإخراج بقوة.

4 ـ وعليه أولاً أن يجرب الطريقة التي تتألف من ثلاث رهزات طفيفة وواحدة عميقة، وأن يقوم بواحد وثمانين رهزة خلال الإيلاج الواحد.

5 ـ إذا شعر بأنه قد تهيج بسهولة، عليه أن يقطع حركات الرهز، ويسحب جذعه النفريتي إلى حد لا يبقى منه في بوابة النفريت إلّا حوالي بوصة أو أقل (طريقة الفرملة أو الكبح)، وعليه أن ينتظر حتى يهدأ، ومن ثم يتابع بثلاث رهزات طفيفة وواحدة عميقة، وهكذا.

6 ـ عليه بعدها أن يجرب طريقة ست رهزات طفيفة وواحدة عميقة، وهكذا.

7 ـ وفي النهاية عليه أن يجرب طريقة تسع رهزات طفيفة وواحدة عميقة.

8 ـ بعد تعلُّمنا طريقة التحكم بالقذف، علينا ألّا نقع في عدم الصبر.

وقبل أن نقوم بإعطاء نصائحنا الخاصة للمبتدئين، لنرَ ما يقوله فو سين لاحقاً. إنه هنا يعطي إيضاحات تفصيلية لتعاليمه، بحيث يستطيع المبتدئ أن يحصل على فهمٍ كافٍ ليس فقط لما يجب عليه أن يفعله، بل لماذا عليه أن يفعله أيضاً:

1 ـ من الواضح أنه علينا أن نحب شريكنا لنحصل على المتعة الأكبر، لكن عند دراسة التحكم بالقذف وتطبيقاته العملية، علينا أن نبذل جهدنا ونسعى لأن نكون غير مبالين، لكي نكون أكثر جاهزية.

2 ـ على المبتدئ أن يقوم بالرهزات بشكل سلس وبطيء لكي ينفّذ الإيلاج الأول، ومن ثم الثاني وبعدها الثالث؛ بعد ذلك عليه أن يتوقف لبعض الوقت كي يستعيد جاهزيته، وبعد بضعة دقائق يمكنه أن يجدد الرهزات.

3 ـ لكي يُمتِّع شريكته عليه أن يكون ودوداً وهادئاً، بحيث تتمكن من الوصول إلى الرعشة سريعاً. ولكن إذا شعر بأنه سيفقد قريباً السيطرة على نفسه فهو يستطيع أن يخرج قمة النفريت وأن يستعمل طريقة الفرملة. بهذه الطريقة يستطيع أن يهدأ ويمكنه أن يجدد الرهز بعد قليل من الوقت، وعلى المبتدئ أن يقوم برهزاته ببطء وحذر.

أما نصيحتنا للمستجدين فهي لا تختلف كثيراً عما تقدم، لكن تقديمها بمصطلحات وإيضاحات عصرية يجعلها تظهر بمظهر آخر، ولكن من حيث المبدأ أعطى قدماء الصينين النصيحة الصحيحة:

ـ على الشاب في بداية حياته الجنسية أن يجد المرأة التي تتمتع بصفات يمكن أن تعجبه بالفعل. والمسألة هي أنه يريد ـ خلافاً لما يحدث مع المومس (prostitute) ـ التركيز على المرأة كشخصية؛ إنه يريد أن يقضي معها بعض الوقت وأن يجتهد لجعلها تستلذ وتستمتع كما يجتهد من أجل نفسه. إن على الشباب والرجال في أي سن أن يتجنبوا المومسات، لكن هذا يغدو أكثر ضرورة عند تعلُّم التحكم بالقذف. مع ذلك يبقى هناك خطر في أن تكون المرأة ذات خبرة كبيرة، لأنها تستطيع في تلك الحالة أن تطور ذلك النموذج من ممارسة الحب الذي يستطيع

إمتاعها. إنها، على سبيل المثال، قد لا تحصل على المتعة الكافية إذا لم يقم الرجل بالقذف، فكثير من النساء عندهن قناعة أنه إذا لم ينزل الرجل فهذا يعني أنه لم يتهيج. والعلماء يتجادلون كالسابق هل يُعدُّ تطلب المرأة للقذف ظاهرة سيكولوجية وفيزيولوجية؟ إن المرأة المقتنعة بأن عليها أن تجعل الرجل يُنزل قد تلجأ إلى أساليب متطرفة لجعله يفعل ذلك؛ ومن المحتمل أن تلجأ إلى الجنس الفموي لتجعله ينزل سريعاً. وقليل من الرجال فقط يمكنه مقاومة تأثيرات اللسان اللعقية المرافقة للاتصال الفموي العميق واللّين.

بالنسبة لقدماء التاويين كان الاستمصاص(*) يشكل عنصراً خطراً، خصوصاً بالنسبة للمبتدئين. ورغم أنهم تعاملوا مع هذا الفعل كجزء هام من اللعبة الحبية بل الإغرائية، فقد كان هناك دائماً خطر القذف اللامتحكم به؛ وبنتيجة ذلك قام كرونهاوزين باكتشاف مثير أثناء أبحاثه في الإيروتيكا الصينية، فهو يقول: «بالرغم من أن الاستمصاص يعتبر جزءاً شرعياً من اللعبة الحبية إلّا أنه لا يُنصح به كثيراً، فهو قد يؤدي إلى القذف الذكري خارج المهبل، إلا أن الاستلعاق(**) يوصى به أكثر، فهو ـ وكما يُنظر إليه تقليداً ـ يعتبر طريقة مستحسنة للحصول على الطبيعة الينّية النقية من المرأة.

(*) الاستمصاص fellatio: هو أحد نماذج الممارسات الجنسية الفموية، حيث تأخذ المرأة ذكر الرجل في ثغرها وتقوم بمصه ولعقه، وقد ترجمت هذا المصطلح إلى العربية بـ(استمصاص).

(**) الاستلعاق cunnilingus: هو النموذج الأخر من الجنس الفموي، حيث يقوم الرجل بدوره بمداعبة أجزاء فرج المرأة ولعقها بفمه، وارتأيت ترجمة هذا المصطلح بـ (استلعاق).

1 ـ غبطة الحب الحقيقية

إن غبطة الحب الحقيقية هي في انتشاء جسدين يندمجان ويتوحدان في عالم شاعري، فإذا وجد الرجل شريكته المثلى، فعليه أن يسعى كي يحبها بنشوة وشاعرية.

في إحدى مقابلاته، قال ماسترز إنه يفضل ألّا يستخدم كلمة (حب)، ذلك أن هذه الكلمة تعني أشياء مختلفة لأناس مختلفين، وهو لا يريد أن يتشوش في مسألة دلالة الكلمات. أنا أحد الأنصار الأوفياء لأبحاث ماسترز وجونسون، لكنني لا أستطيع أن أوافقهما الرأي تماماً في هذه المسألة. فأتباع تاو الحب يعتبرون أنه يجب ألّا يُفصل بين الجنس والحب. فالحب من دون جنس عديم الجدوى وغير صحي، وهو غير قادر على تحقيق هارمونيا الين واليانغ، التي تعطي الحياة والسلام والرضوان؛ ومن ناحية أخرى، الجنس بدون الحب ليس إلّا عملية بيولوجية غير قادرة على إيصالنا إلى السكينة المشتركة التي نحتاجها جميعاً.

في كتابنا هذا سوف نستخدم كلمة (حب) بالدرجة نفسها التي تُستخدم فيها كلمة (جنس)، بل أكثر، وذلك لموازنة النظرة الواسعة الانتشار المركزة على الجنس والرعشة.

إن الجنس والرعشة الجنسية يمكنهما أن يكونا سارّين، لكنهما بالنسبة لنا لا يستطيعان أن يحققا ذلك السرور المنشي الذي يَقْدر اتحاد الحب والجنس على تحقيقه؛ فعلى سبيل المثال توجد نساء قادرات على الحصول على الرعشة بواسطة مصالبة الرجلين وضغطهما على بعض ـ وبعضهن يمكن أن تقوم بهذه العملية أكثر من عشر مرات في اليوم ـ لكن هل يستطعن الحصول على المتعة الكافية بهذا الأسلوب؟ إن المرأة التي لديها تجربة حبية ممتعة نادراً ما تقتنع بالعادة السرية، فالعادة السرية

(masturbation) هي نوع من الجنس الذي لا دفء فيه ولا شعور، ولا عِشرة ولا هارمونيا للين واليانغ، لذا إذا كان الرجل يمارس الحب مع المرأة، فعليه ألّا يتصرف معها وكأنه يستمني؛ إذ لا شيء يمكن أن يصدم المرأة ويخيب أملها مثل اكتشافها بأن شريكها الجنسي لا يهتم إلّا بقذفه الخاص، فالحب يجب أن يكون عِشرة حقيقية بين الجنسين.

إن الجنس بدلاً من أن يكون حناناً وسروراً متبادلين، هو بالنسبة للكثير من الرجال ليس أكثر من حركة ميكانيكية، وكأن المرأة لا وجود لها، وفي مثل هذه الحال ستؤدي النتائج سريعاً بأي مهتم إلى الخيبة. ومع ذلك، يدّعي بعض الرجال أنهم حصلوا على المتعة. لكنهم في واقع الأمر لا يعرفون مسرات الحب الحقيقية لأنهم لا يستطيعون أن يجدوا هارمونيا الين واليانغ.

ما هي إذاً غبطة الحب الحقيقية التامة؟ من الممكن أن نحاول وصفها كغبطة الجالس في أيار في إحدى القرى الجميلة الزاهرة، أو السابح في شلال (لو شان العظيم)، أو الناظر إلى بحيرة (تسون يان) المتلألئة اللامحدودة، أو الصاغي إلى الطيور الزرق عند (غراند ـ كانون) الأخّاذ مع غياب الشمس الذهبي بعد المطر. إننا نريد أن نقول للعاشقين الشباب أن عليهم السعي لتنمية وتطوير قدرتهم الشاعرية والنشوانية التامتين عند ممارسة الحب. فإذا ما عاشوا هذه الغبطة الأصيلة للحب، فهم لن ينزلوا قطعاً إلى ما هو أقل، وكل الأشياء التافهة والسخيفة ستغادرهم بدون رجعة.

لكن كيف على المستجد أن يبدأ؟ الجواب هو: بدراسة وتفتيح وشحذ كافة حواسه وقدراته: اللمس والذوق والرؤية والسمع والكلام والحس، والسعي إلى استعمالها بأقصى إمكانية يمكن من خلالها إعطاء الغبطة وتلقّيها من الشريك الجنسي.

على الرجل أن يُفهم نفسه أن النساء لسن أقل من الرجال حباً لأن يُمْدَحنَ بودٍّ صادق وأن يُقيّمن عالياً وبالأخص أثناء ممارسة الحب بشكل مُنشي؛ بل يستطيع أيضاً تحرير عقله من انشغاله بأمر القذف.

بعضٌ من علماء الجنس يقترحون إظهار فتور مبالغ فيه خلال عملية الجماع، وهم ينصحون الرجال بأن يفكروا بالسياسة أو الأعمال أثناء ممارسات الحب، بل حتى بإيقاف الممارسة من أجل التدخين. من الممكن أن تكون هذه الأساليب فعالة لتجنب القذف، ولكنها لا تصلح أبداً لتحقيق النشوة وبلوغ الهارمونيا مع الشريكة، التي ربما تمتعض من انفلات الرجل أو تشتته، وهذه نتيجة منطقية.

توجد أشياء أخرى كثيرة سارّة ومملوءة بالغبطة، وهي تستحق أن يفكر فيها الرجل، كبنية شعر المرأة، نعومة بشرتها، تقاطيع ورائحة جسدها المثيرة المحرضة، نكهة شفتيها ولسانها الندية العاطرة، بل وأشفار فرجها الأكثر نداوة.

ولكن عاجلاً أو آجلاً، سيجد الشاب نفسه قد وصل إلى اللحظة الحرجة التي تنشأ فيها الرغبة بالقذف، فماذا عليه أن يفعل حسب تعاليم التاو؟ إذا كان عمر هذا الشاب يتراوح ما بين ست عشرة وسبع عشرة سنة، وهذه أكثر فترات حياته خصوبة، يعُتقد بأنه من الصعب جداً عليه أن يتحكم بالقذف، فما مدى صحة هذا الكلام؟ هناك بعض الإجراءات التي يستطيع اللجوء إليها عندما يحس باقتراب القذف.

2 ـ طريقة الفرملة أو الكبح

إن أكثر الطرائق قدماً وربما الأفضل والأبسط، التي استعملها قدماء الصينين، والتي وصفها فو سين في تتابع فني كبير هي:

1 ـ طريقة الحجز (أو الفرملة)، وهي تشبه محاولة إيقاف النهر الأصفر باليد. إن الرجل غير الصبور يحتاج لتعلمه أكثر من عشرين يوماً كتطبيق عملي، والرجل الأكثر خبرة يحتاج إلى أقل من ذلك بكثير، عشرة أيام في العادة تكفي.

ادرسوا هذه الطريقة باهتمام لمدة شهر وعندها ستكون كنوز الرجل الثمينة (المني) في أمان تام.

2 ـ إن إيجابية طريقة الحجز هي في سهولة تنفيذها. فعلى سبيل المثال، عندما يقوم الرجل بتنفيذ مرحلة ثلاث رهزات طفيفة وواحدة عميقة، فهو يستطيع إغماض عينيه وفمه والتنفس بهدوء وعمق من خلال الأنف بدون لهاث. وعندما يشعر بأنه سيفقد السيطرة قريباً يستطيع وبحركة واحدة أن يرفع خصره ويسحب قمة النفريت حتى عمق بوصة واحدة أو أقل، وأن يبقى كذلك بدون تنفس. وبعد ذلك يستطيع التنفس عبر الحجاب الحاجز وفي الوقت نفسه يشد أسفل البطن كما لو أنه يتحكم بنفسه في وقت يبحث فيه عن تواليت، ويفكر بأهمية الحفاظ على تشينه (مِنْيَهُ)، وفي أنه يجب ألّا يُفرط به بشكل فوضوي. إن التنفس العميق يؤدي إلى تهدئة الرجل، وبعدها يستطيع مجدداً متابعة الرهزات.

3 ـ من المهم التذكر أن عليه أن يتراجع فوراً عندما يتهيج، لأنه إذا تراجع عندما يكون مهتاجاً جداً محاولاً أن يعيد (تشينه) إلى الخلف، فإن (التشين) لا يعود عندها. وبدلاً عن ذلك فإنه قد يدخل إلى مثانته، بل حتى إلى كليتيه. فإذا حصل هذا، فإنه قد يعاني من بعض الأمراض مثل الألم في المثانة والأمعاء الدقيقة أو تضخم وألم الكليتين.

4 ـ وفي الختام يجب القول إن طريقة الفرملة فائقة، ولكن علينا تطبيقها فور شعورنا بالتهيج، ومن الأفضل بكثير أن يتراجع باكراً من التراجع

بشكل متأخر جداً. وبتطبيقه لهذه الطريقة يستطيع الرجل التحكم بقذفه بشكل مريح، حيث لن يسمح لقمته النفريتية أن تنخفض. وهكذا فهو سيحافظ على طاقته وسيشعر بأن جاهزيته ممتازة؛ وعليه ألّا يفرغ عضوه قبل أن يقوم بخمسة آلاف رهزة على الأقل. إن الجمع بين طريقة الفرملة والتنفس العميق عبر الحجاب الحاجز، يجعل الرجل قادراً على الاستمرار في المجامعة لمدة غير محدودة تقريباً. وعندها لن يكون صعباً جداً عليه أن يُشبع عشر نساء في ليلة واحدة.

3 ـ طرائق الفرملة الحديثة

إن طريقة فو سين في الفرملة إذا ما عُرضت بمصطلحات معاصرة هي فعلاً جد بسيطة. فعندما يشعر الرجل بأنه قد أصبح متهيجاً أكثر مما ينبغي، يستطيع ببساطة أن يخرج الذكر لمدة تتراوح بين عشر وثلاثين ثانية، وهكذا يتجنب خطر القذف وضياع من عشرة إلى ثلاثين بالمئة من طاقته. بعدها يستطيع الإيلاج مجدداً ومواصلة الرهزات، وهو يستطيع التصرف بهذا الشكل بالتواتر ـ أو التكرارية ـ التي يريدها. وعندما تتوفر لديه الخبرة سيجد أنه سيحتاج إلى التراجع بشكل أقل، ومع مرور الزمن سيكون مضطراً للتراجع والانسحاب فقط في حالات نادرة.

إن سر الاستعمال الناجح لطريقة الحجز يكمن في معرفة اقتراب اللحظة التي لا يستطيع الرجل فيها التحكم أكثر بالقذف. ويسمي ماسترز وجونسون هذه المرحلة بالقذف الذي لا مفر منه، أما نحن فنسميه ببساطة لحظة عدم الرجوع. إن القدرة على معرفة هذه اللحظة هي ذات أهمية حيوية ـ ليس فقط في حالات التحكم بالقذف ـ بل في تلك الحالات التي يعتمد فيها كلا الشريكين على طريقة السحب (إخراج الذكر) لمنع الحمل.

4 ـ طريقة الضغط (الرص) حسب ماسترز وجونسون

في كتابهما «اللامساواة الجنسية بين الناس» يقدم ماسترز وجونسون تقنية الضغط أو الرص التي كانت في البداية توصف لتجنب القذف المبكر. وهذه الطريقة بالنسبة للعشيقين(*) المجربين هي طريقة فعّالة مثل طريقة الفرملة. ونحن نقول للعشيقين المجرّبين، إن هذه التقنية أعقد وأصعب بكثير في دراستها من طريقة الضغط الصينية التي تَفضِلها. وكما سبق الإيضاح فطريقة ماسترز وجونسون لا يمكن استخدامها إلّا عندما تكون المرأة في الأعلى، وعلى الرجل أن يُخبرها عندما يصبح متهيجاً أكثر من اللازم. وهي جواباً على ذلك يجب أن تنهض بسرعة عن العضو الذكري، وبأصابعها تضغط على تاجه لمدة تتراوح من ثلاث إلى أربع ثوان. إن الضغط يجعله يفقد الحث على القذف، كما أنه يفقد أيضاً نحو عشرة إلى ثلاثين بالمئة من انتصابه (erection). وعلى المرأة أن تنتظر من خمس عشرة إلى ثلاثين ثانية بعد قيامها عن الذكر قبل أن تدخله مجدداً في مهبلها وتتابع الرهز، ومن الممكن أنه قد يتوجب عليها القيام بهذا الإجراء عدة مرات خلال المجامعة الواحدة.

كل هذا هو جيد للعشيقين الأكثر خبرة، فهو تدريب ممتاز على العشرة التناسقية بين الرجل والمرأة خلال الجماع. لكن بالنسبة للمستجدين هناك عقبتان، أولهما: أن المرأة يجب أن تتمتع بمهارة إيلاج العضو الذكري المسترخي جزئياً، وهذا ليس سهلاً كما يبدو، إذ إنها إذا لم تتعامل معه بمهارة فهو يسترخي تماماً، والانتصاب يمكن أن يُفقد

(*) عشيقون: جمع لكلمة (عشيق)، وقد ارتأيت أن أجمع الكلمة على هذا الشكل وذلك للتمييز بينها وبين كلمة (عاشق) التي تُجمع على شكل عشاق. فالعاشق هو المحب، أما العشيق فهو الشريك في علاقة جنسية لازوجية.

نهائياً؛ ثانياً: قد لا يكون في مقدور العشيقين دائماً استخدام وضعية «المرأة فوق»، وهذه الوضعية تتطلب من الرجل أن يحقق الانتصاب الكامل ويضمن استمراريته، ولكن الكثير من الرجال لديهم مشاكل بهذا الخصوص.

5 ـ تقنية الضغط الصينية القديمة

وصف الصينيون القدماء تقنية الضغط أيضاً، وعلى الأدق تقنية الكبس (squeeze). إنها تقنية أبسط بكثير من تقنية ماسترز وجونسون، ويمكن استخدامها تقريباً في جميع الوضعيات. في هذه التقنية يقوم الرجل نفسه بالضغط بواسطة الإصبع الوسطى والسبابة حيث يكبس على المنطقة الواقعة بين الصفن والشرج لمدة تتراوح من ثلاث إلى أربع ثوانٍ، وفي الوقت نفسه يقوم بأخذ نفَسٍ عميق؛ وهذه الطريقة لها عدة أفضليات، فأولاً: من الواضح أن الرجل ليس مضطراً لإخراج ذكره من المهبل، وثانياً: لا تتم إضاعة الوقت خلال الوصال، وثالثاً: ليس من الضروري قول أي شيء للشريكة. إن كثيراً من الرجال يفضلون هذه الطريقة لأنها لا تضطرهم للكشف عن مشاكلهم.

6 ـ نصيحة للرجال الأكثر خبرة

إن الرجال الأكبر سناً يتمكنون من التحكم بالقذف بسهولة أكثر مما يتمكنه الشباب عادةً. والمشكلة الأساسية بالنسبة للمُسن هي التخلص من فكرة أنه يجب عليه القذف في كل مرة يمارس فيها الحب، وهذا يتطلب بعضاً من الجهد بعد عدة سنوات من ذلك الاشتراط الواعي أو غير الواعي. ولكن إذا نجح المسن في ذلك فسيجد أنه قادرٌ على القيام بجماعٍ مدته عشرون دقيقة وبسهولة بالغة، ولن يحتاج إلّا لتدريب قليل

نوعاً ما على ذلك. ولكن يجب الحذر، إذ إنه من الضروري بذل الجهد للتخلص من شبح ضرورة القذف.

من الممكن أنه بدلاً من التوقف المفضل عند صعوبات القذف، يفضل للرجل المسن أن يتطلّع إلى بعض المزايا. وبالطبع، سيجد أن بإمكانه ممارسة الحب بشكل أكثر وأطول، وسيجد أن شريكته أيضاً تنال قدراً أكبر من المتعة. وبعدها سيكون قادراً بطلاقة على كشف متعٍ كثيرةٍ، كصفات المرأة المميزة، والتي لا يمكن اكتشافها في اللقاءات السريعة الجريان، مثل رائحتها الخصوصية، مذاقها وقامتها، وربما الأشياء الأكثر أهمية كلزوجة، وطعم ورائحة رضابها، وملزجات(*) أعضائها الجنسية الخارجية.

7 ـ تواتر القذف

مع تقدم الرجل في السن يجب أن يقل عدد القذفات بالنسبة إلى تواتر الجماع، وبكلمات أخرى يجب أن يقل عدد القذفات بالنسبة إلى العدد المعتاد من مرات الجماع. إن الرجل المسن يستطيع أن يمارس الحب عدة مرات في اليوم، أو في الأسبوع، بحسب ما يشتهي. لكن إذا كان عمره أكثر من خمسين سنة، فلا يجب عليه أن ينزل أكثر من مرة أو مرتين في الأسبوع. وهذا الحد غير متعلق بكثافة ممارسته للحب، أو بمدى قوته البدنية.

إن معلمي تاو الحب أولوا اهتماماً كبيراً لمسألة الحفاظ على المني والتحكم بقذفه كوسيلة لإطالة الحياة. وبالرغم من أن العديد من السكسولوجيين يدعمون وجهة النظر القائلة إن الرجل يستطيع تعويض

(*) ملزجات: أقصد بها المفرزات التي تقوم بالتلزيج.

سائله المنوي بشكل لا ينضب، إلّا أن هذا موقف بعيد عن التعقل. يتلخص التوضيح المبسط لهذا الأمر في مقارنة القذف المنوي بنقل الدم. إن هاتين العمليتين متشابهتان جداً، فلكي تشجع الهيئات الطبية المتبرعين على التبرع بدمائهم بطيبة خاطر تقول لهم إن الجسم البشري السليم يستطيع تعويض دمه بسرعة، وبشكل لا ينضب. لكنهم في الواقع لا يشجعون المتبرعين على التبرع أكثر من مرة كل عدة أشهر، وغالباً ما تكون المدة أطول إذا كان المتبرع يشكو من بعض النقص في قواه البدنية أو إذا كان متقدماً قليلاً في السن. وبالرغم من هذه الحيطات، فإن كثيراً من الناس يشعرون بالإنهاك والدوار عندما يتبرعون بدمائهم بشكل متكرر. إن كثيراً من الرجال يحسون بأشياء مشابهة عند القذفات المتكررة بكثرة، ولذا فكثير منهم لا يغامرون بممارسة الحب بتواتر كبير. ولكن الرجل الذي يستطيع التحكم بقذفه يستطيع الفصل بين ممارسة الحب والقذف المنوي، وبنتيجة هذا يصير بمقدوره ممارسة الحب حالما يشعر بالرغبة في ذلك.

في كتابه «مبادئ إطالة الحياة» المكتوب في القرن السابع يعرض تشان تشمين عدداً من نظريات ومعايير التحكم بالقذف مقترَحاً من قبل معلم تاو الحب ليو تشين كما يلي:

في الربيع يستطيع الرجل أن يسمح لنفسه بالقذف مرة كل ثلاثة أيام؛ في الصيف والخريف مرتين في الشهر، وفي الشتاء البارد يجب عليه أن يحفظ منيه ولا ينزل نهائياً. إن طريق السماء يقتضي الامتناع عن قذف الجوهر اليانغي خلال الشتاء، وباتباع هذا المعيار يحصل الرجل على الحياة المديدة. فالقذف في الشتاء البارد أضر بألف مرة من القذف في الربيع. إن حفظ الجوهر اليانغي يضاعف القوة اليانغية في الرجل ويقربه من السماء، لكن الأمر الذي لا يقل أهمية عن ذلك هو التغذية الدائمة

لجوهر اليانغ بجوهر الين. لذلك فجميع نصوص التاويين القديمة تشير إلى أهمية الممارسة المستمرة للحب والقذف بشكل نادر. فكلما مارسنا الحب بشكل أكثر حصلنا على قدر أكبر من هارمونيا الين واليانغ، وكلما أنزلنا بشكل أقل حافظنا على الفائدة المنالة من هذه الهارمونيا. وإليكم حوار الإمبراطور تشان لي مع سو نيو بهذا الخصوص، الوارد في كتاب «أسرار حجرة النفريت»:

- تشان لي: أريد أن أسمع عن فائدة الحب مع ندرة القذف.

- سو نيو: عندما يمارس الرجل الحب بدون إضاعة منيه يصبح جسده أقوى، فإذا مارس الحب مرتين بدون إضاعة المني يصبح بصره وسمعه أكثر حدّة، وإذا مارس ثلاث مرات تتلاشى جميع أمراضه، وإذا أربعاً يملأ السلام روحه، وإذا خمساً قلبه يتجدد، وإذا ست تصبح خاصرتاه أقوى، وإذا سبعاً تغدو إليتاه وفخذاه أقوى، وإذا ثمانيَ يصبح جلده أنعم، وإذا تسعاً فهو يحصل على طول العمر، وإذا عشراً يصبح كالخالدين.

وكما في الكثير من النصوص التاوية القديمة، هنا أيضاً توجد مبالغة وشاعرية؛ إذ لم يكن يُفترض بأن أحداً ما في الصين القديمة سيأخذ هذه النصوص بشكل حرفي. لكن بواسطة المبالغة يأمل المؤلف أن يوصل رسالته إلى عنوانها، فالرجل يجب أن يحفظ تشينه (منيه) بواسطة التحكم بالقذف.

8 ـ فروقات شخصية

ليس هناك تواتر مثالي يصلح للجميع، فالناس مختلفون بالحجم، بالقوة والتحمل، وهذا عامل مهم لتحديد التواترات الشخصية. لكن

يوجد تواتر قذف صحيح للجميع، وهو جد بسيط؛ فإذا كان عمر الرجل خمسين سنة، فسيشعر بالتعب عندما ينزل مرة كل ثلاثة أيام، ويجب عليه أن يختزل التواتر إلى مرة في الأسبوع. فإذا كان هذا مُرهقاً، عليه أن يباعد بين فترات القذف. إنه يستطيع أن يعرف التواتر الصحيح إذا شعر بالسعادة وبالمزاج الحسن بعد القذف، فهو سيحس بنفسه قوياً وليس ضعيفاً، وسيكون مثل باشقٍ مُحلّق وليس كقُبَّرة في قفص؛ لكن تذكروا أنه بغض النظر عن عدد القذفات عليه أن يسعى لممارسة الحب يومياً، وإن أمكن مرتين أو ثلاث مرّات في اليوم. وعليه أن ينسى حكايا العجائز عن أن ممارسة الحب تضر بالرجل المسن. فإذا لم يعطه طبيبه أسباباً منطقية للامتناع، فإنه كلما مارس الحب أكثر فسيحصل هو وشريكته على قدر أكبر من هارمونيا الين واليانغ.

9 ـ عدد القذفات القليل

طبعاً، يمكن للرجل أن يتمادى في هذا الأمر، وألّا ينزل بتواتر كافٍ. وهذه ـ مرة أخرى ـ مسألة تفكير سليم. فهذا التدريب على التحكم بالقذف سيجعل كل رجل يشعر بعدم الارتياح وبالضغط في الصفن، وذلك يمكن أن يكون نتيجة للتوهم، فإذا كان ينزل مرةً واحدة فقط خلال كل ثلاث مجامعات، فالأمر هو كما سلف. توهم، لكن من ناحية أخرى إذا كان يمارس الحب مرة أو مرتين في الأسبوع من دون قذف ويشعر بالضغط، فهذا يعني أن الوقت قد حان لكي يسمح للقذف بالحدوث. ومن حين لآخر يمكن أن يكون التعب والإعياء مرافقين لعدد غير كبير من القذفات؛ وإذا ما ظهرت هاتان العلامتان (التعب والإعياء) في الوقت الذي يمتنع فيه عن القذف لمدة أسابيع، فعليه أن يجرب زيادة تواتر القذفات بشكل طفيف.

لا يجب على أحد أن يسمح لنفسه بأن يصبح عبداً لتواتر قذف ثابت، ولا أن يلتزم بهذا التواتر بشكل صارم، فالتواتر يتعلق كذلك بالعوامل الخارجية، فإذا كان الرجل يعمل كثيراً خلال الأسبوع فمن الممكن أنه سيريد أن ينزل بشكل أقل، وإذا كان يستريح في وقت فراغه فهو يستطيع أن ينزل بشكل أكبر، ولا داعي للخوف إذا ما شعرتم ببعض الألم في الخصيتين في المراحل المبكرة من التدرب على التحكم بالقذف. إن عدداً ضخماً من الرجال يخافون هذا ويتوقفون عن التمرين. التحكم بالقذف هو فن كغيره من الفنون يتطلب التدرب لكي يتمكن المرء من إتقانه، وعندما يتقنه المرء جيداً يتعود جسمه عليه ويصبح من أكثر الأمور اعتيادية في الحياة.

10 ـ القذفات المبكرة

هذا يعد سبباً ملموساً للشكوى، ولكنه كائناً ما كان فإن تاو الحب يحله بسهولة؛ إن طريقة الفرملة وتقنية الضغط ستكونان نافعتين لتحسين التحكم.

نُشرتْ أعمالٌ كثيرةٌ حول مسألة القذف المبكر، وكل الأبحاث الجنسية المنتشرة أعطت معاييرها وخلاصتها حول ما يمكن أن يُعد قذفاً مبكراً ومن يمكن اعتباره ذا قذف مبكر. فعلى سبيل المثال يعتبر كينزيه أن كل من لا يقدر على الاحتفاظ بذكره في مهبل الشريكة أكثر من دقيقتين دون أن يصل إلى الرعشة هو رجل ذو قذف مبكر، أما ماسترز وجونسون فيعتبران الرجل مبكر القذف «إذا كان لا يستطيع التحكم بقذفه خلال فترة زمنية طويلة من تواجد الذكر في المهبل تتيح إشباع الشريكة في خمسين بالمئة من المجامعات على الأقل».

وبكلمات أخرى إذا كانت المرأة تشعر بالإشباع بنسبة أقل من نصف المرات التي يحصل فيها شريكها على الإشباع، فهذا الشريك يعتبر ذا قذف مبكر. أما في الصين القديمة فما كان ممكناً لمثل هذه الأرقام أن تُقبل؛ فكل رجل لا يستطيع الانتظار حتى اللحظة التي تصل فيها شريكته إلى الإشباع في كل حالة جماع فهو برأي معلمي تاو الحب ما تزال عنده الحاجة ليصلح حاله.

من الواضح أن عبارة «قذف مبكر» ليست مصطلحاً محدداً، لذلك لا يجوز استعمالها بشكل عشوائي. ومن الواضح أيضاً أن كل شاب يبدأ حياته الجنسية بقذف سريع غير منظم، لأنه سريع التهيج وليس لديه خبرة، وليس هناك من يعطيه الإرشادات، وبالأخص إذا كانت شريكته أيضاً فتاة غير ذات خبرة مسبقة. إن ممارسة الحب مع فتاة مبتدئة ذات مدخل مهبلي ضيق، هو أمر يجعل التحكم بالقذف عملية جد صعبة بالنسبة للرجل غير الخبير.

الفصل الرابع

ألف رهزة حبيّة

عندما يتوجب إيضاح تنوع أساليب وعمق الرهزات، ليس هناك أفضل من معلم القرن السابع لي تون سيان. فكتابه «تون سيان ـ تزي» يُكرّس بشكل جزئي لتقنية الرهز، فمن أصل ست وعشرين فصلاً هناك سبع فصول مخصصة لوصف رهزات العضو الذكري، ولي تون سيان يميز ستة أطوار (أو أساليب):

1 ـ دس قضيب النفريت(*) وبحركات إلى الأمام والخلف وهذا يؤدي إلى تشتت الجوهرة النفريتية، كما لو أنه يتم فتح الصدفة لاستخراج اللؤلؤة.

2 ـ الرهز باسترخاء في جوهرة النفريت(**) ونزع الموسى الذهبي(***)، كما لو أنه يتم شق حجر ما بحثاً عن النفريت الثمين.

3 ـ دفع قضيب النفريت بقوة باتجاه البظر، كما لو أنه يجري دفع مدقة

(*) قضيب النفريت: كناية عن العضو الذكري.

(**) جوهرة النفريت: كناية عن فرج المرأة.

(***) الموس الذهبي: كناية عن العضو الذكري.

حديدية صغيرة في جُرين طبي.

4 ـ تحريك قضيب النفريت ذهاباً وإياباً بحيث يضرب الجهة اليمنى والجهة اليسرى «لصالة المشاهدة»(*)، مثلما يفعل الحداد الذي يعطي قطعة الحديد شكلاً محدداً بالمطرقة.

5 ـ الضرب بواسطة قضيب النفريت ضربات قصيرة وبطيئة داخل الأعضاء الجنسية البارزة للمرأة، كما يفعل المزارع الذي يجهز الأرض لزراعتها لاحقاً.

6 ـ قضيب النفريت وخوخة النفريت(**) يتحدان بقوة وتراص، مثل كومتين مصطدمتين من الثلج.

لقد كرس التاويون الكثير من الوقت والممارسة لأسلوب الرهز وعمقه، ليس فقط لأنهم يستمتعون بهذا، فالسبب الأساسي يكمن في أنه بدون الفهم الكافي لعملية الرهز، فالتواصل بين الين واليانغ سيكون قليل النفع، لأن الجماع عند التاويين يشبه إنتاج الكهرباء، ولن تحدث الشرارة بدون الاحتكاك المناسب.

لقد أهمل العلماء الغربيون مفهوم التاويين عن الرهز الصحيح، لكن في كتابه «الزواج المثالي» يصل فان دي فالدي إلى نتيجة مفادها أن تاو الحب ليس إلّا تقنية غير فعّالة، وقد ساواها مع أسلوب الكاريزا، الموصوف من قبل ماريا ستونس، وهذا أبعد ما يكون عن الحقيقة.

إن التاو لا ينصح فقط بصياغة أساليب رهزية متنوعة، بل ينصح أيضاً بعدد الضربات الصحيح في كل مجامعة. والأدب القديم كثيراً ما يتكلم عن ألف من رهزات الحب، التي لا غنى عنها لإشباع المرأة إشباعاً

(*) صالة المشاهدة: كناية عن فرج المرأة.

(**) خوخة النفريت: كناية عن فرج المرأة.

حقيقياً؛ ومن الممكن بالطبع أن يؤدي الاهتمام بالأرقام إلى فهمها بشكل حرفي، وألف رهزة حبية قد تبدو للرجل الذي لا يعرف تاو الحب أمراً أكثر صعوبة من الإشباع الجنسي، ولكن بالنسبة لمن لديه خبرة في تاو الحب لن يكون هذا عملاً صعباً بل على العكس (حيث يمكن القيام به خلال نصف ساعة أي 1800 ثانية، حتى بإيقاع بطيء). إن معرفة الرجل بأنه قادر على أن يمنح شريكته هذه الدرجة من الإشباع فيها متعة كبيرة بالنسبة له، ومعرفته بأنه قادرٌ على إشباع حتى أكثر النساء شهوانية، هو أمر كافٍ لجعله يشعر بالثقة بالنفس.

كما ترون إن المختصين الغربيين يمكن أن يقولوا عن فكرة الألف رهزة حبية إنها فكرة ثورية. فعلى سبيل المثال، ينصح دافيد روبينين في كتابه المشهور «كل ما تريدون معرفته دوماً عن الجنس، ولكنكم تخشون السؤال»: «إن المعيار العقلاني لقدرة الرجل هو أن يستطيع الاستمرارية بالمجامعة من ست إلى عشر دقائق. وخلال هذه المدة يمكن للرجل ذي القدرة العادية أن يقوم بخمسين إلى مئة رهزة بواسطة الحوض. يشترك الطعام والجنس في الكثير، ففي عملية الأكل تكون القطعة الأولى هي الألذ والثانية هي الأشهى، لكن الثالثة لن تعود كعكة التوت الفرنجي اللذيذة كما في المرة الأولى؛ المجامعة الثالثة في الليلة الواحدة هي للذكرى أكثر من كونها للمتعة».

إن المقطع الأول من هذين الاثنين يمكن أن يكون صالحاً للرجال الذين ليست لديهم فكرة عن تاو الحب، أما الثاني فهو أكثر قابلية للشك، إنه بالتحديد لا ينطبق على المرأة المثارة إيروتيكياً ولا يصلح للرجل الذي يعرف تاو الحب، فإذا كان الرجل عارفاً بتاو الحب ويحب شريكته بالفعل فهو يتمتع بالجماع الثالث أكثر من الأول، وإذا قمنا بمقارنة الجنس بالأكل كما يفعل الدكتور روبينين، فإننا نقول إن المجامعة

الأولى تثير فقط الشهية للوجبة الأساسية، فعندما يتمتع الرجل بخبرة التاو سيجد أنه يريد الطبق الثاني والثالث، وبكلمات قدماء الصينين: «إنه سيشعر كما لو أنه لا ينال أبداً كفايته منها». وهذا أيضاً ينطبق على المرأة أكثر.

1 ـ يمكن تحسين مقدرة الرجل

إن المجامعة المديدة لا تضاعف متعة المرأة فحسب، بل وتنعكس بالدرجة نفسها على متعة الرجل. وبالطبع فالمدة الزمنية المقترحة من قبل هيزلوك إيليسون في كتابه «أبحاث في سيكولوجيا الجنس» وهي ساعة وربع، وعدد الرهزات المقترح من قبل معلمي تاو الحب وهو ألف رهزة، هما فقط مثالان. أي أنه لا يمكن أن نجعل من أية ممارسة للحب ميكانيكية إلى الدرجة التي يمكن فيها قياس مدتها وكثافتها. إننا لا ننصح أحداً بتعيير المنبه أو استعمال الميقاتية في كل مرة يُمارس فيها الحب، فهذه الأرقام تقدر ذلك المستوى الذي يستطيع الرجل تحقيقه بمساعدة التاو. فإذا مارس الرجل تاو الحب بانتباه فهو يستطيع بسهولة أن يمارس الحب لمدة ساعة وربع، بل وأكثر، وأن يقوم بألف رهزة حبية إذا ما وجد الشريكة المناسبة لمثل هذا الجماع الكثيف. وبالطبع، ليست جميع النساء مستعدات لمثل هذه الممارسة الحبية المتأججة، وليس جميع العاشقين جذابين بالنسبة لبعضهم البعض إلى الدرجة التي يرغبون فيها بممارسة الحب بمثل هذه الديمومة والكثافة. وحتى الثنائيات الجيّدة والنشيطة جنسياً لا يمكنها أن ترغب بممارسة الحب هكذا يومياً. إن الوضع الأفضل هو عندما يُمارَس الحب بدماثة. كما أنه يجدر بنا أن نشير إلى أن الرجل بعد تمرسه في تاو الحب لن يخيِّب أبداً أمل شريكته ولن يخيب أمله هو نفسه.

2 ـ أنواع الرهزات

إن الرهزات في تاو الحب تختلف جداً عن طريقة الغرب النموذجية. فعند وجود الشريك المناسب يستطيع أتباع التاو أن يقوموا بالرهزات بتحمل ونشاط مدهشين. وإذا كان الشريكان يجذبان بعضهما البعض بصدق وكل منهما يعرف جسد الآخر بشكل جيد، فهما يستطيعان تحقيق درجة عالية من التناسق يصعب تصديقها، وكل ممارسة لهما للحب يمكن أن تطول وتتجدد حتى يصل كل منهما إلى الإشباع الكامل. ولهذا السبب بالذات يولي التاو اهتماماً كبيراً لنماذج الضربات. فإن كان الذكر يدخل في فرج المرأة ويخرج بالطريقة نفسها، فإن الممارسة المديدة للحب قد تصبح مملة، ولكن إذا كان الرجل يعرف كيف ينوع الرهزات والوضعيات فالممارسة الطويلة تصبح ذات أفضليات. وهكذا فلن يكون مبالغاً القول إنه كلما كان الوقت أكبر، فسيكون من الأسهل على الرجل أن يجعل المجامعة غير منسية.

يتضمن كتاب «تون سيان ـ تزي» وصفاً شِعرياً للرهزات المختلفة، التي تناسب ممارسات الحب الطويلة: رهزات عميقة وطفيفة، طفيفة وسريعة، مستقيمة ومائلة. وبهذا الشكل لن تكون الرهزات أحادية الطابع، وكل واحدة منها سيكون لها تأثيرها وصِفَتها الخاصة، فالرهزة البطيئة يجب أن تجري على شكل حركة الشبوط الذي يلاعب الشص، والرهزة السريعة مثل تحليق سرب من الطيور يطير بعكس الريح، إدخال وسحب، حركة إلى الأمام وإلى الخلف، إلى اليمين وإلى اليسار، تتخللها فواصل أو تتم في تتابع سريع، وكل الحركات يجب أن تكون متناسقة، وكل رهزة يجب أن تتم في وقتها المناسب. ويجب ألّا نتمسك أبداً بأسلوب واحد بسبب التكاسل أو حتى المنفعة الذاتية. بعد ذلك يوضح الكتاب تسعة أنواع من الرهزات:

1 ـ الموجهة يميناً ويساراً، كما لو أن محارباً شجاعاً يحاول اختراق صفوف الأعداء.

2 ـ التحرك إلى اليمين وإلى اليسار، كما لو أن فرساً بريةً تركل في النهر.

3 ـ السحب والاقتراب مثل سرب من النوارس يتلاعب مع الأمواج.

4 ـ استخدام الرهزات العميقة والصغيرة والضربات المهيجة، وبتناوب سريع مثل عصفور يلتقط بقايا الرز من الجرن.

5 ـ القيام بضربات عميقة وطفيفة، وبتتابع ثابت، كحجر صغير يسقط في البحر.

6 ـ الاقتراب البطيء مثل حية تزحف إلى جحر للأفاعي.

7 ـ الرهز بسرعة مثل فأرة خائفة تهرع إلى جحرها.

8 ـ التوازن ثم الضرب مثل ثعلب ينقض على أرنب متملص.

9 ـ الرفع ثم الغوص مثل قارب شراعي كبير يواجه العاصفة بشجاعة

كل الرهزات التي تجري باختلاف في سرعتها، عمقها وقوتها تضيف تلوينات وتغيرات إمتاعية تجعل الحب بين الرجل والمرأة أقوى، والتنويعات أيضاً تؤمن للرجل طريقة لكي يتحكم بقذفه والمحافظة على صلابة ذكره لمدة زمنية طويلة بقدر ما يلزم.

3 ـ عمق الرهزات

بما أن نوع، أسلوب وعمق الرهزات تتم معالجتها من قبل تاو الحب، فإننا نتوجه مجدداً إلى حوار الإمبراطور تشان لي ومستشارته سو نيو، وهي هنا تصف عمق المهبل بشكل إيروتيكي (إغرائي) وفني:

ـ الإمبراطور تشان لي: إذا لم نعرف كيفية التحكم بعمق الرهزات بأفضل شكل في الوصال بين الرجل والمرأة فنحن لا نستطيع الوصول إلى المتعة القصوى، وأنا أريد منك أن تحدثيني عن ذلك بالتفصيل.

ـ سو نيو: على الرجل أن يراقب رغبات المرأة وفي الوقت نفسه عليه أن يحافظ على تشينه (منيه، أو جوهره)، والذي يجب عليه ألّا ينزله بدون تروٍّ. عليه في البداية أن يفرك راحتيه لكي يجعلهما دافئتين ويمسك جذعه النفريتي بثبات، وأن يستخدم طريقة الإغراء البطيء والرهز العميق، وكلما استطاع أن يرهز أكثر فبإمكانه أن يمتّع شريكته أكثر، والرهزة يجب ألّا تكون سريعة جداً ولا بطيئة جداً، وعليه ألّا يرهز عميقاً جداً وبدون حدود، فهو بذلك يؤذي شريكته بشكل ما، ولذا يجب تجريب عدة ضربات على وتر المزهَر (lute)(*)، وبعدها أن يقوم بمثلها على السنينات الكستنائية، وعندما تصل المرأة إلى قمة متعتها فهي تطبق على أسنانها بشدة بشكل غير واعٍ، تتعرق وتتسارع أنفاسها، وبعدها تغلق عينيها ويصبح وجهها حاراً، أجهزتها تنفرج بشكل واسع والإفرازات تتدفق، ومن هذا يمكن للرجل أن يستنتج أنها تستمتع بشدة؛ وعلى جلالتكم أن يعرف أنّ لعمق المهبل ثمانية أسماء، وتسمى بالأودية الثمانية:

1 ـ وتر المرهز، عمقه بوصة واحدة.

2 ـ السنينات الكستنائية، بعمق بوصتين.

3 ـ الجدول الصغير، بعمق ثلاث بوصات.

4 ـ اللؤلؤة السوداء، بعمق أربع بوصات.

5 ـ الوادي الأصلي، بعمق خمس بوصات.

6 ـ الحجرة العميقة، بعمق ست بوصات.

7 ـ الباب الداخلي، بعمق سبع بوصات.

8 ـ القطب الشمالي، بعمق ثماني بوصات.

(*) المزهَر (lute): آلة موسيقية وترية تشبه القيثارة.

- الإمبراطور تشان لي: وما هي طريقة التسع رهزات طفيفة وواحدة عميقة؟.

- سو نيو: هذا يعني ببساطة الرهز تسع مرات بشكل طفيف وواحدة بعمق، وكل ضربة يجب أن تتناسق مع حركتكم. إن العمق بين وتر المرهز والجوهرة السوداء من واحد إلى أربع بوصات يسمى العمق الصغير، وبين الجدول الصغير والقطب الشمالي من ثلاثة إلى ثماني بوصات يسمى بالعمق الكبير. فإذا جرى الرهز بشكل طفيف جداً فالشريكان قد لا يصلان إلى المتعة القصوى، وإذا جرى بشكل عميق جداً فهذا قد يتسبب بجروح.

4 ـ تتابع الرهزات

إن ثمانية رهزات طفيفة وواحدة عميقة، كما يظهر، هي الطريقة المفضلة عند معلمي تاو الحب والتي لها شعبية مماثلة عند نساء جميع الأعمار. من وجهة نظر التاو هذه هي التركيبة الأفضل لكي ينال الشريكان الفائدة القصوى، والنساء يرون هذه الطريقة عادة جلابة للكثير من المتعة، فهن في البداية يشعرن بأن آمالاً كاذبة تثيرهن، وبعد ذلك يصلن إلى الإشباع.

وهناك الكثير من التتابعات الأخرى، ثماني رهزات طفيفة وواحدة عميقة، وهكذا دواليك، وعلى القارئ أن يختار التركيبات والتنويعات التي تناسبه وشريكته بشكل أفضل؛ ومن الضروري أن نتذكر أن الشريكين يجب أن يحصلا على المتعة القصوى، ولكن في الوقت نفسه على الرجل أن يبقى تحت السيطرة، بحيث لا ينزل بشكل سريع جداً أو كثيف جداً.

5 ـ التمارين الجنسية

يمكن للقراء الغربيين أن يندهشوا من الإشارة إلى مثل هذا العدد والأنماط من الرهزات. ولكن فقط عندما يفهمون إلى أية درجة يعتبر هذا هاماً بالنسبة لتقنية تاو الحب، فهم سيفهمون كيف تصبح ظواهر الفن الكبير، التي تبدو غير ممكنة، سهلة نسبياً. وأنا نفسي أُصبت بالدهشة عندما قرأت لأول مرة أكثر الروايات الإيروتيكية شهرة، والتي تعود لسلالة مينغ «هو تسو ـ سوان: سجادة صلاة الجسد». حيث تقول السيدة بلوسّوم إحدى بطلات الرواية: «أنتم لا تُقدرونني كما ينبغي، فعلى الرجل أن يقوم بألف إلى ألفي حركة إلى الخلف وإلى الأمام قبل أن أبدأ بالشعور بالإشباع». وأنا لم أصدق أن المرأة تحتاج إلى مثل هذا الوصال الطويل لكي تشبع، وأن الرجل يمكن أن يكون على الأقل جديراً بانتظارها، لكن بعد مرور عدة أعوام، وبعد أن تعرفت على تاو الحب، جاء الجواب على هذا السؤال تلقائياً، فأنا لم أتعرف فقط على نساء شبيهات بالليدي بلوسوم، بل إن مسألة الألف رهزة غدت أمراً سهلاً نسبياً.

عندما نتكلم عن علاقة الحب بلغة الأرقام، يمكن للبعض أن يَفترض بأنني أتكلم كمدرب رياضة جنسي، ولكن حتى في أيامنا هذه نجد أن كل أنواع التمارين الرياضية أصبحت جماهيرية. فكثير من الناس باتوا يدركون أنه بدون التمارين المنتظمة فهم سيهرمون قبل الأوان، فالناس يمارسون الركض البطيء والتمارين السويدية وغيرها من النشاطات المشابهة لتنمية الجسد. لقد فهموا أنهم بهذه الطريقة يقْدرون على الحفاظ على القلب القوي والدورة الدموية الصحية. إن نصف ساعة من الركض الرملي (الركض رملاً) هي على الأقل ألفا خطوة، فما المضحك إذاً عندما نتكلم عن ألف أو حتى خمسة آلاف رهزة حبيّة؟

هذان الأمران يتشابهان بالكثير باستثناء أن الأخير أكثر متعة وأكثر مسرّة، وهو يحقق بهجة أكبر. وإذا كانت الشريكة امرأة طبيعية وحساسة فهذه التمارين ستعطيهما من المتعة قدراً تعجز عنه ممارسة الركض الرملي.

6 ـ الطرائق المرنة للمعلم سون

لنتأمل الآن نموذج التقنية الهادئة المُعَد من قبل المعلم الكبير سون. هذا النموذج يتضمن أموراً مناسبةً أكثر للمتقدمين في السن ولمن لا يتمتعون بالصحة الكافية أو يعانون من المرض. وهذا الجزء من تاو الحب يُذكِّر بما درسه فان دي فالدي واعتبره خطأً كل تاو الحب وليس أحد أجزائه. ومن المحتمل أن ذلك تناسبَ مع قناعته المسبقة عن طبيعة الصينيين. فالصينيون هم شعب متعقل وردة فعلهم تكاد تكون غير ملحوظة، ولكن في الوقت نفسه هم في أساسهم حيويون ومبدعون. إن كلّاً من وجهي هذا الشعب قد اتحدا في نظرياتهم القديمة عن الحب، لكن من الضروري أن نلاحظ أن طرائق المعلم سون الهادئة، التي هي مُلحق لمبادئ التاو، هي ذات اختلاف كبير عن الطرائق السلبية وغير المرنة (غير مرنة فيما يتعلق بالقذف) في ممارسة الحب، والتي تُسمى في الغرب بالكاريزا، أو (الإمساك الذّكري).

وُلِدَ سون سيو ـ مو في عام 581 قبل الميلاد، وعاش 101 سنة، وقد كان أحد الأطباء التاويين ذوي الإنجازات الكبيرة ليس فقط في مجال تاو الحب بل في مجالات أخرى أيضاً (فهو قد أقر اللقاح ضد الجدري، كما أنه أظهر حدساً رائعاً عندما عزى مرض السل إلى دقائق حية تقوم بأكل الرئتين، وهو كذلك قسّم الأورام إلى خمسة أنواع ووضع علاجاً لكل واحد منها). وفي عمر التاسعة والسبعين سنة حصل من الإمبراطور على لقب (تشان ـ هين) أي «الحكيم»؛ وبعد حياته المديدة صار الناس يسمونه

(يوهوان) أي «ملك الطب». لقد كان يرى أنه إذا استطاع الرجل أن يمارس الحبّ مئة مرة بدون قذف، فهو يستطيع أن يعيش حياة مديدة. ويقول في نظريته أنه عندما يصبح الـ تشين (الجوهر أو المني) غير كافٍ يغدو الرجل مريضاً، ويموت باستنفاد المني. لكن من الواضح أن سون لم يكن من أصحاب العقائد الجامدة، فعندما كان يُعلِّم أن مئة مجامعة بدون قذف هي الحالة المثلى، فهو لم يكن يفكر أن رجالاً كثيرين يقدرون على تحقيق هذا الهدف، ولذا قام بوضع معيار أبسط تستطيع غالبية الرجال اتباعه بسهولة: «يستطيع الرجل أيضاً أن يعيش طويلاً وبصحة جيدة إذا حافظ على تواتر قذف هو مرتين في الشهر أو أربع وعشرين مرة في السنة، وإذا ما اهتم في الوقت نفسه بالغذاء الصحي والتمارين الرياضية فسينعم بالعمر المديد».

بعد ذلك يطرح معياراً آخر أيضاً: «يستطيع الرجل في عمر العشرين سنة أن ينزل مرة كل أربعة أيام، وفي عمر الثلاثين يستطيع القذف مرة كل ثمانية أيام، وفي الأربعين مرة كل عشرة أيام، وفي الخمسين مرة كل عشرين يوماً، أما في الستين فيجب على الرجل التوقف عن القذف؛ لكن إذا كان قوياً ومعافى بشكل استثنائي فهو يستطيع أن ينزل أيضاً مرة واحدة في الشهر».

لقد طرح سون وبسرعة غير عادية، أنه إذا كان الرجل قوياً ومعافى فيجب عليه ألّا يمتنع كلياً عن القذف كما تنصح الـ (كاريزا) و(طريقة الإمساك ـ أو الضبط ـ الذكري)، وها هو يؤكد في سجلاته: «إذا كان الرجل معافى فوق العادة، يمكن للكبت الكبير جداً أن يؤذيه. وإذا امتنع عن القذف زمناً طويلاً، فهو سيعاني من البثور والدمامل».

لكن سون وضع استثناءً وحيداً للناس النامين ـ أو المتطورين ـ روحانياً، فهو قد اعتبر أنه في مثل هذه الحالة يمكن أن يكون الامتناع

الكلي عن القذف المنوي مناسباً: «عندما يكون الشريكان متطورين روحانياً وكأنهما من الخالدين، فهما يستطيعان الاتحاد عميقاً وبدون تحريك الأجساد بحيث لا يُستثار المني، وفي الوقت نفسه على هذه الثنائية (الشريكان) أن يتخيلا وجود كرة حمراء بحجم بيضة الدجاج في سرّتيهما، وهما يستطيعان الرهز بدون أية انفعالات، لكن إذا ما تهيجا فعليهما أن يتراجعا. إن ثنائية كهذه تستطيع ممارسة هذه النوعية من الجماع لمدة ساعتين أو ثلاث بدون تغيير الوضعية، وبممارستها يستطيعان العيش طويلاً».

إن سون لا يؤكد بتاتاً على أنه يجب على الرجل والمرأة الامتناع عن الجماع كلياً، بل يحذر من العيش تماماً بدون هارمونيا (الين واليانغ)، كما في الحوار التالي الموجود في كتابه:

- المتعالج: إذا كان الرجل دون الستين من عمره، وينوي العيش بدون هارمونيا من الجنس الآخر، فماذا برأيكم عليه أن يفعل؟.

- سون سيو - مو: يجب على الرجل ألّا يعيش طويلاً بدون امرأة، والمرأة لا تستطيع العيش سعيدة بدون رجل. فبدون امرأة سيسعى الرجل طوال الوقت إلى الجنس الأنثوي، وسينهك هذا السعي روحه، وعندما تُنهك روحه لن يستطيع العيش طويلاً. طبعاً إذا كان فعلياً لا يحتاج ولا يسعى إلى أية امرأة، فهذا يمكن أن يكون جيد جداً وهو أيضاً يستطيع أن يعيش طويلاً. لكن مثل هؤلاء الناس نادرون جداً، وإذا ما حاولنا كبت الحاجة الطبيعية في الإطراح المنوي لمدة زمنية محددة، فسيكون من الصعب الاحتفاظ بال (تشين)، وسيكون من السهل جداً إضاعته، لأنه يمكن للرجل أن يضيعه أثناء النوم، أو يلوث به البول، أو أنه سيعاني من التزاوج المرضي مع الأشباح، وإذا ما أضاع ال(تشين) بهذا الشكل، فسيكون هذا أخطر بمئة مرة.

الفصل الخامس

وضعيات الحب

حالما يصبح الرجل قادراً على ممارسة الحب لمدة نصف ساعة أو أكثر في المرة الواحدة، يصبح من الضرورة الملحة التغيير المستمر لوضعيات الجماع، بحيث لا تُضيِّع ممارسة الحب أية روعة من روائعها بسبب تكرارات لا معنى لها، ولا يسبب الشريكان الملل لبعضهما البعض؛ إن العِشرة بين الين واليانغ يجب تعزيزها من أجل صحة جيدة، حياة مديدة، وانسجام داخلي.

1 ـ أربع وضعيات أساسية وستة عشرون شكلاً

عرف الصينيون القدماء الوضعيات جيداً، وفي كتابه «تون سيان ـ تزي» لا يصف المعلم لي تون سيان نماذج وأساليب الرهزات الحبية فقط، بل عدداً من وضعيات الحب أيضاً، وهو يذكر أربع وضعيات أساسية:

1 ـ الاتحاد الوثيق.

2 ـ قرن وحيد القرن(*).

(*) unicorn: هو حيوان خرافي يشبه الفرس وله قرن مخروطي ناتئ من وسط جبينه.

3 ـ التعلق الحميمي.

4 ـ القمر ـ السمكة.

بعد ذلك يقوم بوصف الأشكال الست والعشرين الأساسية لهذه الوضعيات (وقد أوردنا لاحقاً التسميات الفنية لهذه الوضعيات بسبب أهميتها التاريخية وجاذبيتها الشعرية، وننصح القارئ بألّا يضيع الكثير من الوقت على تبينها).

1 ـ دودة الحرير التي تقبع في الشرنقة (من أشكال الوضعية الأولى): تحتضن المرأة بيديها كلتيهما عنق الرجل وتشبك رجليها على ظهره.

2 ـ التنين الدائر (من أشكال الوضعية الأولى): يطرح الرجل بيده اليسرى رجلي المرأة على صدرها، ويساعد بيده اليمنى عوده النفريتي على الدخول في بوابة النفريت.

3 ـ السمكتان المتجانبتان (من أشكال الوضعية الثالثة): الرجل والمرأة وجهاً لوجه، يقبلها بعمق، ويسند قدميها بإحدى يديه.

4 ـ السنونوات العاشقة (من أشكال الوضعية الأولى): يضطجع الرجل بشكلٍ مستوٍ على الجزء السفلي من بطن المرأة ويمسك بعنقها فيما تتمسك هي بخصره.

5 ـ القرلّات الرقطاء(*) المتحدة (من أشكال الوضعية الأولى): المرأة تضطجع وترخي قدميها، والرجل يركع على ركبته ويمسك بخصرها.

6 ـ خيوط اللحمة المتشابكة (من أشكال الوضعية الرابعة): تضطجع المرأة على جانبها، وتثني رجلها بحيث يتمكن الرجل من الولوج من ناحية الظهر.

7 ـ الفراشات الطائرة (من أشكال الوضعية الثانية).

(*) القِرِلَى أو القاوند (halyon، kingfisher): هو طائر مائي.

8 - زوج البط الطائر (من أشكال الوضعية الثانية): الرجل يضطجع وتجلس المرأة فوقه ووجهها نحو قدمية.

9 - الصنوبرة القزمية (من أشكال الوضعية الأولى): تصالب المرأة قدميها وتطوق بهما الرجل، وكل منهما يمسك بخصر الآخر.

10 - قضبان الخيزران عند المحراب (هذا الشكل لا ينتمي إلى أية واحدة من الوضعيات الأربع): الرجل والمرأة يقفان وجهاً لوجه، يحضنان بعضهما البعض ويتبادلان القبلات.

11 - رقصة العنقاء (من أشكال الوضعية الأولى، وبتكراره يمكن أن يكون من أشكال الوضعية الثانية).

12 - العنقاء التي تمسك بفرخها: (هذه الوضعية مناسبة خصيصاً للزوجين المؤلفين من امرأة ضخمة وزوج صغير).

13 - النوارس الطائرة (من أشكال الوضعية الأولى): يقف الرجل عند الفراش، يمسك برجلي المرأة ويلج فيها.

14 - الفرس البرية الرامحة (من أشكال الوضعية الأولى): رجلا المرأة على الكتفين، والرجل يستطيع أن يلج فيها عميقاً.

15 - الحصان الذي يعدو (من أشكال الوضعية الأولى): المرأة تضطجع والرجل يجلس القرفصاء، بيده اليسرى يمسك بعنقها وباليمنى يحضن رجليها.

16 - حافر الفرس (من أشكال الوضعية الأولى): المرأة تضطجع، الرجل يضع إحدى رجليها على كتفه، ورجلها الأخرى تتأرجح.

17 - النمر الأبيض الطائر (من أشكال الوضعية الرابعة): المرأة تركع على ركبتيها ووجهها على الفراش، والرجل يركع خلفها وبكلتا يديه يمسك بخاصرتها.

18 - الزيز الداكن الذي يتعلق بالغصن (من أشكال الوضعية الرابعة):

المرأة تضطجع على بطنها وتمد رجليها، الرجل يتمسك بكتفيها ويلج في فرجها من الخلف.

19 ـ العنزة التي تنظر إلى الشجرة (من أشكال الوضعية الرابعة): الرجل يجلس على الكرسي، وتجلس المرأة مواجهةً على ركبتيه، ويمسك هو بها عند الخصر(*).

21 ـ العنقاء ترفرف في الكهف الأحمر (من أشكال الوضعية الأولى): المرأة تضطجع على ظهرها، تمسك رجليها بيديها وترفعها إلى الأعلى.

22 ـ الطائر العملاق الذي يحوم فوق البحر المظلم (من أشكال الوضعية الأولى): الرجل يضع رجلي المرأة على ساعديه، ويمسك خصرها بكفيه.

23 ـ القرد الخائف يرتجف على الشجرة (من أشكال الوضعية الثانية): الرجل يجلس وكأنه على الكرسي، والمرأة تركب على ركبتيه وجهاً لوجه وتمسك به بكلتي يديها، وهو يسندها بيديه عند الإليتين وبالأخرى عند الظهر.

24 ـ القطة والفأرة تصنعان حفرة (من أشكال الوضعية الرابعة): الرجل يضطجع على ظهره ويرخي ساقيه، والمرأة تجلس فوقه ويدخل عود النفريت فيها عميقاً.

25 ـ الحمار في وثبته الأخيرة (من أشكال الوضعية الرابعة): تستند المرأة على يديها ورجليها، وتقوس نفسها إلى الأعلى، والرجل يقف خلفها ويمسك بخصرها.

26 ـ كلب الخريف (شكل لا ينتمي إلى أيّ من الوضعيات الأربع):

(*) الفقرة العشرون مفقودة في النص الروسي، وقد حافظت على نفس الترتيب لأنه ورد حديث عن 26 وضعية في بدايات الفقرة 1 .

يستند كل من الرجل والمرأة على يديه ورجليه بحيث تتلامس إليتي كل منهما مع أليتي الآخر، ويُدخل الرجل عود النفريت في بوابتها النفريتية.

2 ـ كيف نجد وضعياتنا المناسبة

ليس هناك أي كتاب يحدد مسبقاً ما هي الوضعية المناسبة لكل ثنائية. إن أفضل ما يستطيع فعله الكتاب هو إعطاء بعض الأمثلة الجيدة، ومن بعد إلهام القراء فكرة أنهم يستطيعون دائماً اكتشاف وضعيات جديدة تكون أكثر ملاءمة لهم.

مع تقدم دارسي التاو في القيام بمجامعات أكثر طولاً يمكن للحب أن يتحول إلى فعل تقليدي إذا لم يكن هناك تجارب مستمرة. إن إيجاد الوضعية الأكثر ملاءمة لكلا الشريكين هو أمر ذو أهمية قصوى، فالرجل لا يستطيع القيام بنماذج وأساليب مختلفة من الرهزات، إذا كان هو أو شريكته يشعران بعدم الارتياح. وإنه لمن الخطأ أن نفترض أن الرجل والمرأة يمكنهما الوصول آلياً إلى أفضل وضعية لكليهما؛ فالرجل والمرأة الأكثر خبرة عندما يمارسان الحب مع بعضهما للمرة الأولى لا يستطيعان بشكل نهائي اختيار الوضعية الأفضل، بل يلزمهما عشرة لقاءات أو أكثر حتى يعتادا على جسدي بعضهما البعض. وعندئذٍ ـ إذا ما استمرا في التجريب ـ فإنهما يستطيعان اكتشاف الوضعيات الأفضل فالأفضل. بالنسبة للصينيين القدماء، أعطى هذا البحث الدائم عن الكمال بنفسه مزيداً من الإغراء والنشوة لممارسات الحب.

إن السبب الذي يجعل الكتب عاجزة عن تحديد الوضعية الأنسب لكل ثنائية يرجع إلى كوننا ببساطة مختلفين، فليس هناك أية ثنائيتين

تمتلكان التشكيلة نفسها من شكلٍ وحجمٍ وطولٍ ووزن أجسادهما، أو من تموضع وعمق وسعة وطول أعضائهما الجنسية.

للأسف، إن معظم المراجع الجنسية الرائجة تقوم بإيراد مجموعة من الوضعيات البديعة لممارسة الحب، ولكنها تنسى أن تشير إلى أنه على كل ثنائية أن تلبي احتياجاتها بمساعدة المرونة والخيال. إن محاولة تقليد رسومات الوضعيات البهية وذات التسميات المعبرة يمكن أن تؤدي إلى الإرباك وخيبة الأمل فقط؛ فقليل من الثنائيات فقط يمكنها أن تقلد وضعيات العشاق المثاليين في كتب الإرشاد.

عليكم أن تنسوا التقليد. ابحثوا عن وضعياتكم الخاصة بتجربتكم الخاصة. إن الكتاب لا يمكن أن يكون أكثر من نقطة انطلاق.

والآن سنورد قائمة بالوضعيات الأربع الأساسية مع اقتراحات تساعدكم على إيجاد وضعياتكم الخاصة.

1 ـ الرجل فوق.

2 ـ المرأة فوق.

3 ـ الرجل والمرأة جنباً إلى جنب ووجهاً لوجه، الرجل على الجنب الأيمن والمرأة على الأيسر، أو بالعكس.

4 ـ الرجل يلج من الخلف، مثلما تفعل غالبية الحيوانات، والناس يستطيعون القيام بذلك بكل أريحية في السرير، بحيث يضطجع كل من الرجل والمرأة على جانبه الأيمن أو الأيسر، أو يضطجع الرجل على المرأة.

تمتلك هذه الوضعيات عدداً لا متناهياً من التنويعات حيث يمكن لإحداها أن تناسب رجلاً أطول من امرأته بمقدار غير قليل، وأخرى تناسب ثنائية متساوية الأطوال، كما أن صعوبات أخرى قد تنشأ لأن

بعض النساء لديهن فتحة المهبل متقدمة إلى الأمام أكثر من الأخريات. الاختلافات الجسمانية بالضبط هي التي تجعل عدد الوضعيات لا نهائي، فمن الوضعية الأولى فقط يمكن استخراج الأوضاع المختلفة التالية:

1 - يمكن للرجل أن يسند نفسه بواسطة كفيه.

2 - يمكن أن يستند على كوعيه.

3 - يمكنه بواسطة يديه وراحتيه أن يسند الجزء السفلي من فخذي شريكته.

4 - يمكنه أن يمسك بالجزء الأوسط من فخذيها.

5 - يمكنه أن يمسك بها من خصرها.

6 - يمكنه أن يمسك بها من صدرها.

7 - يمكنه أن يمسك بها عند الكتفين، بحيث تكون يده اليسرى من جانب كتفها الأيمن، ويده اليمنى على مقدمة كتفها الأيسر.

8 - يمكنه أن يستند على كوعيه مبقياً يديه على ظهرها وكتفها، بحيث يكون جسداهما في تماسٍ وثيق من الرأس حتى القدمين، فإذا كان الشريكان من طول واحد فإن تطوراً ممتعاً سيحدث، فمع كل رهزة يجذب الرجل المرأة من كتفيها ويحصل على زخم من الحركة. هذا التطور يمكنه أن يعطي إحساساً نشوانياً بأن الشريكين يتحابان بكل جسديهما فعلياً وليس بالأعضاء الجنسية فقط، وهناك أشكال أخرى لهذه الوضعية تعتمد على كيفية وضع المرأة لرجليها: فهي تستطيع أن تثنيهما أو تصالبهما على جسد الرجل، أو تباعد بينهما، كما أن الوضعية التي تصالب فيها رجليها تؤدي أيضاً إلى تنويعات جديدة: على خصر الرجل، على أسفل فخذيه، الخ... ويمكن لهذه الإمكانيات مضاعفتها لاحقاً.

9 - يمكن للرجل أن يمسك بشريكته بشكل وثيق.

10 ـ يمكن أن يبتعد عنها بطول يديه، ويستخدم للرهز حركة الفخذين فقط.

11 ـ يمكن للمرأة أن تصالب بشكل وثيق رجليها الممدودتين.

12 ـ يمكن أن تباعد رجليها بشكل واسع، وهذه الحالة تلائم المرأة ذات المهبل العميق نوعاً ما والرجل ذا الذكر متوسط الحجم.

13 ـ يمكن للرجل أن يضع قدميها على كتفيه، وهذه حالة جيدة للإيلاج العميق وتستطيع إثارة بعض النساء بقوة كبيرة، لكن بعضهن يستطعن احتمال عدة رهزات عميقة فقط، وأخريات لا يستطعن قطعاً بسبب امتلاكهن مهابل قصيرة جداً مما يسبب لهن الضرر في مثل هذه الحالة. أما بعض الرجال فتعجبهم هذه الحالة، لأنهم يحصلون على متعة من نوع خاص عندما يحتك الصفن بدبر المرأة الناعم مع كل رهزة عميقة.

إن هذا يجب أن يعطيكم فكرة واضحة عن التنوع اللامتناهي للجنسين الذكري والأنثوي، كما أنه يشجعكم على البحث وعلى ألّا تكتفوا بالنصائح المذكورة أعلاه ويحثكم على التجريب والاختبار مع شريكتكم، وأنتم تستطيعون الوصول إلى تشكيلات أنسب بكثير لخصوصيات أجسادكم وأذواقكم وتفضيلاتكم.

3 ـ الوضعيات المتغيرة

فلنتحدث قليلاً عن المهارة. عندما يصبح الرجل قادراً على الاستمرار في الرهز، عليه أن يتعلم كيفية الانتقال من وضعية إلى أخرى بدون أن يقطع المجامعة. وعلى سبيل المثال، في وضعية «الرجل فوق» يستطيع أن يدور وينتقل مع شريكته إلى وضعية «جنب إلى جنب» وهي

بدورها وضعية أساسية بتنويعات لا نهائية، كهذه الطريقة الشّيقة: يحصر الرجل فخذ المرأة الأيمن مباشرة تحت خط الخصر ويدفعه ليشكل كمية من الحركة من أجل الرهز، وهي في الوقت نفسه تضع رجلها اليمنى على يده اليسرى، وببعض الإبداع والابتكار يمكن اختراع عدد لا نهائي من التنويعات من هذه الوضعية وحدها؛ على سبيل المثال: بتنويع كيفية إمساك الرجل والمرأة ببعضهما، بوقوعهما قريباً أو بعيداً بالنسبة لبعضهما البعض، أو بكيفية وضع المرأة لرجليها... الخ.

4 ـ وضعية «المرأة فوق»

من وضعية «جنب إلى جنب» يمكن بواسطة الدوران السريع والانسيابي الانتقال إلى وضعية «المرأة فوق»، وهذا ما يسهل فعله في سرير واسع أو على فراش كبير ممدود على الأرض، والثنائية الماهرة تستطيع فعله حتى في حيز ضيق، وهذا تنفيذه مهم جداً، لأن المناورة تمتلك ميزتين هامتين: أولاً ـ إذا كانت المرأة خجولة أو قليلة الخبرة فهي قد تقاوم الانتقال إلى وضعية «المرأة فوق»، وبطريقة الدوران السريع يمكن أن تجد نفسها بسهولة وبشكل عفوي منتقلة إلى هذه الوضعية حتى دون أن يتاح لخجلها المشاركة في هذا القرار، وعندما تجد نفسها فوق الرجل يمكنها أن تحس بأن هذا الوضع يعجبها جداً. إضافة إلى ذلك، هناك أسباب فيزيولوجية هامة جداً لهذا: فهناك نساء لا يستطعن الوصول إلى الرعشة إلّا في هذه الوضعية، ففي وضعية «المرأة فوق» تقوم المرأة بدور أكثر فاعلية وهي تستطيع اختيار الزاوية التي تناسبها للرهز، ومن المعروف أن النساء اللواتي لم يعرفن الرعشة وصلن إليها لأول مرة في هذه الوضعية.

5 ـ أفضليات وضعية «المرأة فوق»

تملك هذه الوضعية أيضاً بعض الأفضليات بالنسبة للرجل، خصوصاً للرجال المتقدمين في السن أو القليلي الحيوية الذين يتعاملون مع شريكات شابات أو شديدات النشاط، ففي كل حركة تقريباً من هذه الوضعية تقوم المرأة بكافة الحركات اللازمة للرهز، أما الرجل فيستطيع الاسترخاء ويمتع النفس، كما يستطيع الكثير من الرجال التحكم بالقذف لمدة أطول بكثير في هذه الوضعية.

إن استخدام طريقة «الدوران السريع» تعني أيضاً أن الرجل لا يضطر لإخراج ذكره من أجل تبديل الوضعية، وبالنسبة للرجل الذي يخاطر بفقد الانتصاب حالما يغادر ذكره المهبل الدافئ أو حالما يوقف الرهزات، فهذه الوضعية هي ببساطة نعمة.

6 ـ أشكال وضعية «المرأة فوق»

من المعروف جيداً أنه في وضعية «المرأة فوق» تجلس المرأة على شريكها وكأنها تركب على حصان، وهذه بالطبع مجرد تنويعة واحدة، وبها يستمتع أغلب الناس، لكن الطريقة الأخرى هي في أن تضطجع المرأة بطولها على الرجل وتقبّل شفتيه، فيما تكون رجلاها في حالة انفراد واسع ومضمومتين بشكل وثيق، وهذه الطريقة أريَح بكثير من الجلوس طوال الوقت على ركبتيها، وهي تستطيع أن تدور ببطء بينما يبقى بطنها وصدرها في تماس وثيق مع الرجل، أو يمكنها أن تتحرك بحركات رهز سريعة وقصيرة، مثل سمكة وقعت في شبكة. إن كثيراً من النساء يجدن هذه الحركة شديدة الإثارة، وإذا ما توخينا الدقة، فهذه الحركة بحد ذاتها

ليست حركة رهزية، ذلك أن الذكر والفرج يبقيان في اتصال وثيق مستمر وعميق.

الحالة التي تكون المرأة فيها مضطجعة على طولها في وضعية «المرأة فوق» تمتلك أفضلية أخرى أيضاً، حيث أن الرجل يستطيع بشكل تام أن يُقيِّم جمال فخذيها الرائعين ـ إذا كانا كذلك ـ ويجب عليه بيديه وكفيه أن يعبِّر عن هذا التقييم.

عندما تكون المرأة في وضعية الفارس الشائعة، فهي تستطيع أن تستدير تماماً، ويمكن لمراقبتها لرجلي الرجل أن تصبح تغييراً جديداً، مثيراً، وممتعاً.

في وضعية «المرأة فوق» تنشأ أحياناً بعض المشكلات، فإذا كانت المرأة ذات فتحة مهبل متوضعة إلى الخلف بشكل كبير، أو إذا كانت ثقيلة الوزن أو قليلة الخبرة أكثر مما ينبغي، فعندها، عندما تكون فوق، من الممكن أن تغدو قليلة المرونة في حركتها وغير ناشطة كما ينبغي. وفي أية حالة من هذه الحالات يستطيع الرجل أن يقوم بمساعدتها، وعليه أن يستقبل رهزتها عند منتصف الطريق، أو يمكنه أن يضغط عليها بساعديه، أو يرفعها بحيث يضع يديه على كتفيها للقيام بالحركة الرهزية. كما يمكن أن يبقي يديه على فخذيها، أو على نصفها العلوي بالقرب من الخصر، أو على الجزء السفلي من فخذيها بما يتناسب مع طولها، أو مع الوضع الذي يستطيع فيه ضغطها ورفعها بأريحية.

7 ـ الولوج من الخلف

من المهم ألّا يخلط القراء بين هذه الوضعية وبين الاتصال الدبري (anal intercourse) الذي لا يَنصح به تاو الحب لأسباب صحية كثيرة.

إن الوضعية الأساسية الرابعة ـ الولوج من الخلف ـ تمتلك عدداً كبيراً من التنويعات كما هو الحال في الوضعيات الثلاث الأخريات. الحالات ـ أو التنويعات ـ الخمس الأكثر شيوعاً هي:

1 ـ الرجل والمرأة يضطجعان في الفراش على جنبيهما.
2 ـ الرجل يقع فوق المرأة.
3 ـ المرأة تركع في السرير على قدميها، والرجل يقف خلفها على الأرض.
4 ـ الرجل والمرأة يجلسان على مقعد.
5 ـ المرأة تستند على مادة ما (موبيليا، شجرة أو جذع)، والرجل يلج فيها واقفاً.

تنشأ الصعوبة في هذه الوضعيات الخمس إذا كانت المرأة معتادة على الرعشة بواسطة البظر، وعندها ستضطر للاستعانة بأصابعها أو أصابع شريكها لدغدغة البظر كي تبلغ ذروة متعتها.

8 ـ التجربة هي الأساس

يعتمد سر نجاح ممارسة الحب على استقلالية الثنائية وحرية رغبتها في التجريب؛ فلا تدَعُوا المفاجأة تسيطر عليكم عندما يبدي شريككم الجنسي أفكاراً أو اقتراحات جديدة. إن ممارسات الحب بالطريقة نفسها دائماً يمكن مقارنتها بالتغذي على الخبز والحليب كل يوم. فمثل هذا الريجيم الروتيني يمكنه أن يُتعبكم بسرعة، ولن تكون هناك مبالغة في القول إن إغراء الحب يعتمد على الوضعيات، فبدون التغيير اللامتناهي يفقد الحب جزءاً عظيماً من نشوته.

الفصل السادس

القبلات الإيروتيكية (الشهوانية) والتاو

هناك خرافة عن التقبيل عند الصينيين. فكثير من أهل الغرب جد مقتنعين أن الصينيين لا يتبادلون القُبَل. لكن هذا بعيدٌ عن الحقيقة، فالصينيون لا يحبون بعضهم بلثم الثغر أو الخد كما يفعل الفرنسيون والأمريكيون. لكن هذا ليس هو ذلك النوع من القبلات الذي نتحدث عنه هنا، وهناك فرق كبير بين التقبيل الأخوي على الخد والدعوة الشهوانية العميقة للحب باستعمال الفم شفاهاً ولساناً بدون كلمات.

من الصعب أن نحدد من أين ظهر الاقتناع بأن الصينيين لا يتبادلون القبل؛ فحتى فان دي فالدي الذي درس السكسولوجيا (علم الجنس) طوال حياته، وقع تحت تأثير هذا الرأي الخاطئ. وها هو يكتب في كتابه «الزواج المثالي»: «اليابانيون والصينيون والهنود لا يتبادلون القبل بالمعنى الذي نفهمه نحن لهذه الكلمة؛ فبدلاً عن التماس الفموي المتبادل هناك تماس أنفي مترافق باستنشاق وديع».

قد يكون هذا صحيحاً بالنسبة لليابانيين والهنود، لكننا نعرف تماماً أن القبلة الصينية ليست هكذا. ربما توصل فان دي فالدي إلى هذا الرأي

بتأثير عادة الصينيين الشائعة في شمشمة صغارهم، فهم يحبون القيام بهذا الأمر كثيراً، ويهتمون جداً بأن يكون للصغير رائحته المميزة العطرة.

وأغلب الظن أن هذا النوع من التقبيل هو النوع الوحيد الذي رآه في المجتمع الصيني. فالصينيون يعدون القبلة شأناً خاصاً ومن النادر جداً أن يتبادلوها في أمكنة عامة. وهكذا سيظهر الصيني متحفظاً في الغرب، حيث يتم تبادل القبلات ـ حتى الشهوانية جداً منها ـ بحرية في أيامنا. من الواضح أن هذه هي حقيقة الأمر، وزيادة على ذلك فقد كان الصينيون القدماء يعتبرون القبلات الإيروتيكية شيئاً جدياً جداً بما أنها جزء لا غنى عنه من العِشْرة الجنسية.

1 ـ طبيعة الين

درس معلم التاو فو سين بالتفصيل القبلات الشهوانية الإيروتيكية في بحثه (فيوضات الذُّرى الثلاث). هذه الذرى تنتج جواهر في غاية الأهمية لهارمونيا الين واليانغ، ولكل البنية المجازية للتاوية.

الذروة العليا تسمى ذروة اللوتس الأحمر (الشفاه)، وفيضها ـ السيال النفريتي ـ يتدفق من فتحتين تحت لسان المرأة، وعندما يلعق الرجل لسانها بلسانه، يندفع هذا السيال في جوفه، وهو سيال شفاف ومفيد جداً للرجل.

الذروة الثانية تسمى بالقمتين (النهدين) وفيضها ـ الثلج الأبيض ـ يأتي من حلمتي المرأة، وهو أبيض اللون وحلو الطعم. إن ارتشافه ليس مفيداً للرجل فقط، بل هو أكثر فائدة للمرأة، فهو يحسّن دورتها الشهرية وينظم عادتها الشهرية، ويؤدي إلى استرخاء جسدها وروحها وجعلها سعيدة ومنطلقة، كذلك يؤثر على إفراز السائل في حوضها الزهري

(الفم) وفي بوابتها الداكنة (فرجها). هذا الفيض هو الأفضل من بين الثلاثة، وإذا كانت المرأة لم تلد بعد ولم تفرز الحليب فالتأثير سيكون أفضل.

الذروة السفلى تدعى ذروة القطر الوردي أو كهف النمر الأبيض، أو البوابة الداكنة (الفرج)، وفيضها ـ الزهرة القمرية ـ يوجد محفوظاً في قصرها البني (الرحم). هذا السائل يتمتع بخواص لزوجية جيدة، لكن بوابة القصر البني مغلقة دوماً تقريباً، وهي تنفتح فقط عندما تكون المرأة في حالة إشباع قصوى، وعندها يصبح وجهها محمراً وصوتها هامساً ويتحقق الفيض، وفي هذا الوقت على عود الرجل النفريتي أن يتراجع بمقدار بوصة، ولكن يجب أن تستمر الرهزات، وفي الوقت نفسه على الرجل تقبيلها في ثغرها أو الرشف من حلمتيها. هذا ما نسميه بفيض الذرات الثلاث.

إن من يعرف التاو يرى، ولكن لا تسحره الشهوة. وإنّ ثنائية كذلك تبدو وكأنها غارقة في شهوتها، لكن هذه الشهوة ليست أرضية، ولذلك بالضبط يمكنهما أن ينالا منها المنفعة.

2 ـ القبلة الإيروتيكية والجنس الفموي

تشير كل الكتب القديمة في تاو الحب تقريباً إلى أهمية القُبل الإيروتيكية العميقة، وتضعها في المرتبة الثانية بعد الفعل الجنسي نفسه. في التقبيل الإيروتيكي كما في الجماع الجنسي نفسه يحصل الرجل والمرأة على الغبطة من هارمونيا الين واليانغ. وبينما يستمتعان بالعملية الجنسية عليهما أن يتبادلا القبلات أكثر ما يمكن، وعليهما أن يرتشفا من

سوائل بعضهما البعض؛ فارتشاف السائل النفريتي أو الرؤام(*) هو ذو أهمية حيوية لهارمونيا الين واليانغ.

القبلات الفموية ـ التناسلية أو (الكونيلينغ)(**) و(الفلاسيا)(***) معروفة كطرائق شديدة الفاعلية لإثارة الرجل والمرأة. لكن الحيطة تقول إن على الرجل أن يكون حذراً وألّا يسمح لنفسه بالانشغاف إلى درجة يحدث فيها قذف غير مُوجّه. ولكي تتم (الفلاسيا) بشكل ناجح على المرأة أن تعرف كيفية إرخاء فمها. فإذا كانت في حالة توتر أو برودٍ فهي لن تتمكن من تغطية أسنانها بشفاهها ويمكنها أن تجرح (اليوخين) بدلاً من أن تُحرّضه على الفيضَ.

تحصل بعض النساء على المتعة من عضعضة البظر، لكن الرجال نادراً ما يحصلون أو لا يحصلون بالمرة على متعة من العضعضة مهما كان التلاعب في أجزائها.

(الكونيلينغ) ليس له مثل هذه النواقص، وهو يلقى استظرافاً كبيراً من قبل النساء.

3 ـ ميزات القبل الإيروتيكية

معرفة كيف يجب تقبيل كافة أجزاء الجسد هو أمر بسيط نسبياً، لكنه هام. إنه بسيط لأنه عند التقبيل لا تنشأ عقبات من مثل القذف

(*) الرؤام: اللعاب.

(**) الكونيلينغ cunnilingus: ممارسة جنسية فموية، تتم على شكل ملامسة بين فم الرجل وفرج المرأة.

(***) الفلاسيا Fellatio: ممارسة جنسية فموية، تتم على شكل اتصال بين فم المرأة وذكر الرجل.

المبكر، العنة، أو نقص اللزوجة؛ العائق الوحيد هو عائق سيكولوجي (نفسي). لدى الكثير من الناس رأي مفاده أن القبلة هي عبارة عن (مجق)(*) شعائري فقط. لذلك فهم لا يقيمون حدوداً بين نمط وآخر من التقبيل. لكن بين القبلة العميقة البعَّاثة للمشاعر والضغط الممل المنفر للشفاه يوجد فرق هائل. فالنمط الأول هو ذو أهمية أولية لدرجة أن بعض النساء يصلن إلى الرعشة من مثل هذه القبلات النشوانية، فيما الثاني بالكاد يُلاحظ. إن قبلة شهوانية كهذه يمكن أن تكون إلهاماً، بل أكثر طيبةً من جماع روتيني، وبالتالي، فإنه من المهم أن ندرك كيفية استعمال الشفاه، اللسان، والفم من أجل متعة ومنفعة متبادلتين.

كتب هيزلوك إيليس: «إننا نملك من الشفاه منطقة حدودية ذات حساسية عالية بين الجلد والغشاء المخاطي، تماثل في كثير من الحيثيات فتحة المهبل الخارجية، وهي - إضافة إلى ذلك - معززة بالحركات الناشطة للسان الأكثر حساسية بدوره». وبكلمات أخرى لدينا في الشفاه واللسان أعضاء إيروتيكية بطبيعة مشابهة لفرج المرأة والعضو الذكري. وهذه الأعضاء لا تعاني من العقبات التي يعاني منها المهبل والذكر، اللذان تتحكم بها بشكل أساسي عضلات لا إرادية. فالشفاه واللسان يمكن التحكم بها بإرادة حرة، وهذا يعني أنه يمكننا أن نتبادل القُبَل بالكثرة وبالامتدادية الزمنية التي نريدها حتى إن كنا قد بلغنا الإنهاك. لكننا لا نستطيع التحكم بمناسلنا بشكل مشابه، فحتى الرجل الدارس لتاو الحب يمكن أن يعاني من صعوبة تحقيق الانتصاب إذا كان الإنهاك قد سيطر عليه. يعاني كل من المرأة والرجل من صعوبات كهذه عند

(*) المجق: هو التقبيل الذي يرافقه صوت يشبه التطمق، وهذه كلمة عاميّة، لكن وجدتها أقرب إلى المعنى.

ممارسة الحب في حالة من الإرهاق. لكن أية ثنائية شديدة التعب تستطيع الاستمرار في تبادل الحب بشفاهها فيما تكون مناسلها قد توقفت عن العمل.

4 ـ قبلة الحلمات

هناك رأي واسع الشيوع مفاده أن تقبيل حلمات المرأة هو ـ كقاعدة ـ تحضير المرأة للجماع. لكن الأمر في الواقع ليس كذلك تماماً، وردة الفعل تختلف بشدة من امرأة إلى أخرى. فعند بعض النساء يكون النهد في حالة انقطاع تقريباً، فيما هو حساس عند أخريات لدرجة أن دغدغته يمكن أن تؤدي إلى الرعشة. وبالرغم من أن كثيراً من النساء يستمتعن عندما تمتص نهودهن، يوجد أيضاً أولئك اللواتي لا يعجبهن ذلك. وعلى الرجل أن يستوعب هذا الأمر لأن المص جد نافع لكليهما.

يجب بالطبع أخذ النهدين بحذر. وستدركون بسرعة أن الحلمات وطبق(*) المرأة يوجد بينهما اتصال مباشر. إن تحريض هاتين الحلمتين اللطيفتين بالقبلات، بالمص، أو اللمسات الناعمة تعطي كثيراً من النساء متعة كبرى، وبسرعة يمتلئ مهبل المرأة وطبقها بالإفرازات الملزجة. لكن بالنسبة لكثير من الأخريات، مثل هذا الاتصال يظهر وكأنه غائب. قد يبدو هذا غريباً، لكن حجم وجمال النهود النسوية ليس له علاقة بما إذا كانت تستمتع بتقبيلهما ومصهما ولعقهما أم لا. فإذا كان الرجل صبوراً وماهراً بما فيه الكفاية فإنه وبغض النظر عن هذا الغياب الظاهري للصلة أو الحساسية، فإنهما (أي النهدين) يمكنهما ـ في أغلب الأحوال ـ أن يستيقظا ويأخذا بالفعالية خلال بضعة أشهر بواسطة المص والتدليك

(*) الطبق: هو الجزء السطحي من الفرج.

المنتظم. إن الصلة العصبية موجودة دائماً، وقد تبقى غير فاعلة فقط بسبب غياب التحريض.

5 ـ كمال القبلات الإيروتيكية

أولاً يجب أن تكون عضلات الفم والوجه مسترخية. إن استرخاء الفم واللسان يجعل القبلات الإيروتيكية ممكنة. عندها فقط يمكنكم الدخول في التماس الغامر الذي يجلب اللذة مع شفاه ولسان شريككم الجنسي، فالفم المتشنج والمتوتر يضيع قدراً كبيراً من حساسيته، وهو سيسعى لمجابهة فم الشريك بدلاً من أن يلتصق به بشكل وثيق. وإذا ما حصل هذا ستُضيّع القبلة الكثير من حلاوتها بسبب التماس السيئ والفراغ المتشكل بسببه (بين الفموين)؛ فتذكروا: أنه كلما كان الحيز الفارغ المتبقي من الفم أقل عند التقبيل العميق كانت اللذة أكثر غبطة.

وثانياً تذكروا: إن القبلة الإيروتيكية تشمل كل الأحاسيس، اللمس والرائحة والطعم، بل حتى السمع، ولذا يجب الانتباه جيداً إلى سلامة الجسم وصحته. فعلى سبيل المثال يمكن لرائحة الأنفاس الكريهة أن تكون مقززة بشكل لا يُحتمل وهي عادة تدل على وجود علة في منطقة الفم، ومجاري التنفس أو الجهاز الهضمي، ولا بد ـ بالتالي ـ من العلاج الجيد بدلاً من استعمال المضاضات الفموية ومزيلات الرائحة. ويجب أن نولي اهتماماً خاصاً لتأمين نظافة الجسد التامة قبل ممارسة الحب، فروائح الطعام المتبل الحادة يمكن أن تكون مكروهة خصوصاً إذا لم يكن شريككم قد تناول هذا الطعام. وكذلك الحال مع غير المدخنين، والذين لا يشربون الكحول، فرائحة السجائر والخمور قد تبدو مُنفِّرة.

كل ما تقدم هام، لأنه أثناء القبلة العميقة على الشريكين أن يرتشفا

من شفاه بعضهما البعض أكثر ما يمكنهما، وهكذا يمكنهما اختبار بعضهما البعض. فإذا كان السائل المناسب يُنفِّر الشريك الآخر، فهذا يعني على الأرجح أن هذين الشريكين لا يناسبان بعضهما بشكل جيد وعليهما أن يبحثا عن شريكين أكثر جاذبية، لأنه بدون استحلاء حُر ومتبادل لسوائل بعضهما البعض، تغدو القبلة الإيروتيكية اللذيذة غير ممكنة بالنسبة للشريكين، وبدونها يضيع جزء أساسي من الحب.

نحن حتى الآن لم نُشِرْ إلى الأسنان بالرغم من أنها تلعب دوراً في القبلة الإيروتيكية أيضاً، فمن وقت إلى آخر يمكن العض على شفتي الشريك ولسانه، ولكن بمنتهى اللطف بحيث لا يؤدي ذلك إلى جرحها، فالمازوخيون(*) الحقيقيون فقط هم الذين يستلذون بالألم. العض والقرص في الواقع أكثر فاعلية عندما تُطبق على الأذنين والعنق والأكتاف. وإن كثيراً من الرجال والنساء يجدون هذا شديد الإثارة، خصوصاً أثناء الجماع.

(*) المازوخي: هو الذي يتمتع بالألم الذي يسببه له شريكه الجنسي، بعكس السادي الذي يتمتع بالألم الذي يسببه هو نفسه للشريك الجنسي. ومصطلح مازوخية (masochism) موضوع نسبة إلى الروائي النمساوي (masoch - von sacher)، المتوفى في عام 1895، والذي كان يصف في مؤلفاته هذا النوع من التمتع بالألم.

الفصل السابع

تطور وانخفاض قيمة تاو الحب

1 ـ أهمية إشباع المرأة

إن تاو الحب مدين في بقائه لحاجة الصينين القدماء أن يشبعوا المرأة جيداً كالرجل. وعندما تمت صياغة تاو الحب للمرة الأولى منذ عدة آلاف من السنين الخالية، كان الناس يفهمون ذلك. وفي ذلك الزمن كانوا يعرفونه باسم (تاو عِشْرة الين واليانغ) الذي يدل على الانسجام بين الرجل والمرأة.

لكي يكون الين واليانغ في حالة من الانسجام يجب على الرجل أن يشبع شريكته بشكل تام. والإشارة إلى هذا المفهوم واضحة في بعض الحوارات بين تشان لي ومستشارته سو نيو التي تتعلق بموضوع شرح انفعال المرأة خلال ممارسة الحب. وفي هذا الجزء من الحوار تصف سو نيو خمساً من استجابات المرأة على محاولات الرجل:

1 ـ إذا كانت تشتهيه، فالرجل يستطيع ملاحظة التغيير في أنفاسها.

2 ـ إذا كانت تريده أن يلج، تتسع فتحتا أنفها وينفتح ثغرها.

3 ـ إذا كانت تريد أن يتدفق تيار الين، يرتعش جسدها وتضغط نفسها بشدة على الرجل.

4 ـ إذا كانت تتعطش بشدة للإشباع التام، يصبح تعرقها غزيراً.

5 ـ إذا كانت نوازعها قد أُشبعت حتى النهاية، يسترخي جسدها، وتغمض عيناها كما لو أنها في نوم عميق.

لاحقاً تتبع عشر دلالات أكثر تفصيلاً عن استجابة المرأة، وكيف يجب على الرجل أن يبذل كل ما في وسعه ليمنحها الإشباع.

1 ـ هي تتمسك بالرجل بكلتا يديها بشدة، وهذا يعني أنها تريد تماساً قوياً بين الجسدين.

2 ـ هي ترفع رجليها، وهذا يعني أنها تريد احتكاكاً أشد في البظر.

3 ـ هي تشد بطنها، وهذا يعني أنها تريد رهزات أكثر صغراً.

4 ـ فخذاها يتحركان، وهذا يعني أنها تستمتع بشدة.

5 ـ هي تطوق الرجل بساقيها كما لو أنهما خطافان، وهذا يعني أنها تريد رهزات أكثر عمقاً

6 ـ هي تصالب ساقيها على ظهره، وهذا يعني أنها تريد المزيد.

7 ـ هي تتحرك ذات اليمين وذات الشمال، وهذا يعني أنها تريد رهزات عميقة باتجاه اليمين واتجاه اليسار.

8 ـ هي ترفع جسدها قليلاً ضاغطة نفسها إلى الرجل، وهذا يعني أنها تستمتع بشكل خارق.

9 ـ هي ترخي جسدها، وهذا يعني أن جسدها وأطرافها قد هدؤوا.

10 ـ فرجها يمتلأ بالسائل، لقد جرى تيارها الايني والرجل يستطيع أن يرى أنها سعيدة.

كما أن معلم تاو الحب فو سين، الذي كان يكتب في فترة سلالة هان ـ التي حكمت من عام 206 ق. م حتى عام 219 م قد كتب واصفاً

أيضاً مجموعة من علامات استثارة المرأة.

أ ـ هي تتنفس بشكل متواصل وثقيل، وصوتها يرتعش بشكل لا يُسيطَر عليه.

ب ـ هي تغمض عينيها، فتحتا أنفها تتسعان وهي لا تقوى على الكلام.

ت ـ هي تركز نظرها على الرجل.

ث ـ أذناها تحمران، ووجهها يتورد بسبب تدفق الدم، لكن طرف لسانها يصبح بارداً قليلاً.

ج ـ يداها ساخنتان، بطنها دافئ، وفي الوقت نفسه يصبح حديثها غامضاً.

ح ـ تعابير وجهها تصبح كما لو أنها مفتونة، أما جسدها فيغدو ليناً فيما تسترخي أطرافها وبطنها.

خ ـ اللعاب تحت لسانها ممصوص إلى درجة الجفاف، وجسدها ينضغط نحو الرجل.

د ـ اختلاج فرجها (pulsation) يصبح ملحوظاً، والإفرازات تتدفق.

إضافة إلى ما سبق يبدي فو سين تحذيراً صغيراً:

«كل الدلائل المذكورة أعلاه تدل على أن المرأة متهيجة بشدة، لكن على الرجل أن يحافظ على سيطرته على الوضع والحصول على معاشرة مفيدة بدون استعجال غير عادي».

كانت فكرة إشباع المرأة فكرة ثورية حتى زمن غير بعيد. ولكي يفهمها احتاج الغرب إلى ثورة جنسية بالمعنى الحرفي. أما في الصين القديمة، فهي ـ أي الفكرة ـ كانت تقع في أساس الفلسفة التاوية عندما

صِيْغَ تاو الحب للمرة الأولى. فالمجتمع الصيني ربما فهِمَ أنه قد أتم الانتقال من النظام الأمومي إلى النظام الأبوي، فوَضْعُ المرأة في تلك الفترة كان مساوياً تقريباً لوضع الرجل. فعلى سبيل المثال ثلاثة من أربعة مستشارين لتشان لي كنَّ نساءً. ومن الممكن أنه لهذا السبب قد أشارت النصوص الأولى من تاو الحب إلى أهمية المتعة المشتركة، الهارمونيا والمساواة في علاقات الجنسين.

2 ـ سلالة هان

منذ قرون عديدة خلت، في فترة حكم سلالة هان، حدث الإخلال بالمساواة بين الرجل والمرأة، وشيئاً فشيئاً غدا الرجال أكثر امتيازاً سياسياً واجتماعياً وجنسياً، ومساواة النساء اختفت. وفي ذلك الزمن كان (تاو الحب) يُعرف بالأسماء التالية: (تاو الين)، (الاتصال الحبي بين الين واليانغ)، (تقنية الين واليانغ)، (تقنية العنبر الداخلي).

وتجدر الإشارة إلى أنه في تلك الفترة بالذات دخلت كلمة (تقنية) في نطاق الاستعمال. وقد انحط تاو الحب من حيث كان مفهوماً فلسفياً أصيلاً إلى حيث صار أسلوباً لممارسة الحب. وحتى مصطلح (تاو الين) جرى استخدامه بمعنى آخر، حيث وُجدت عدة كتب في تلك الفترة من قبل كتّاب مختلفين، لكنها كلها تحمل العنوان نفسه (تاو الين). ومن النظرة الأولى قد يبدو أنها تتحدث عن التاو من موقع المرأة، لكنها ـ في حقيقة الأمر ـ مُوجهة بشكل خاص للرجال، وتتحدث عن كيفية استخدام المرأة أو (الين). لقد سادت وجهة نظر الرجال، أمّا المرأة فقد عاملتها هذه الكتب كمخلوق خانع أو جرى ذكرها كأداة للحصول على المتعة الذكرية. وكغيرها من الأمور اعتُبرت ممارسة الحب موجودة خصيصاً لمنفعة الرجل، ولإرضاء غروره؛ أما المرأة فكان دورها التأكيد على مكانة الرجل المتفوقة.

لكن عملياً جرت الأمور بشكل أفضل مما بدا، فالمبادئ العريقة لتاو الحب لم ترضخ للانحراف الاجتماعي، فقد تابع المؤلفون والمعلمون الإشارة على ضرورة إشباع المرأة، حيث إنه بدون المشاركة للمرأة لا يمكن للرجل أن يستمتع بممارسة الحب بشكل أصيل. وقد أورد بحث كرونهاوزن في الإيروتيكا الشرقية ملاحظة مثيرة بهذا الخصوص حيث يُشار إلى الاختلاف بين المنظور الصيني والمنظور الياباني لدور المرأة في ممارسة الحب.

إن اختلافاً مثيراً آخر تمّت ملاحظته من قبلنا عند الصينيين مقارنة برسوم الإغراء عند اليابانيين، وهذا الاختلاف يلقي الكثير من الضوء على المناظر المختلفة للجنس. تتعلق التصورات، التي تقوم عليها هذه الرسومات، بحقيقة أنه في فن الإغراء الصيني نجد غالباً أن الرجل يدعو المرأة للقيام باتصال جنسي معه؛ وعلى العكس من ذلك في فن الإغراء الياباني نجد صدود المرأة ومقاومتها لشراسة الرجل تبلغ أحياناً حد المجامعة باستخدام القوة. إن الاغتصاب في الإيروتيكا الصينية نادر الوجود، وكان بلا شك واضحاً للتاويين الصينيين. الرجل لا يستطيع الحصول على المنفعة من ممارسة الحب إذا لم يكن هو وشريكته في حالة من الهارمونيا.

لم تصلنا أية مخطوطة عن تاو الحب مما كُتب في عهد سلالة هان. لكن معلم القرن الرابع باو تسو تزو المعروف بـ(الكيميائي العظيم هو فون) كتب: «إن [سيوان نيو] و [سو يو] - مستشارتَي الإمبراطور تشان لي - في الزمن القديم كانتا تُشَبِّهان العِشْرَةَ بين الرجل والمرأة بالنار والماء. فالنار والماء كلاهما يمكن أن يميت، لكنه يستطيع أن يعطي الحياة، وكل شيء يتعلق بما إذا كنا فعلاً نعرف التاو؛ فكلما كان الرجل أكثر معرفة بالتاو، كان هذا أفضل لصحته. أما بالنسبة لمن لا يعرف فامرأة واحدة تكفي لكي تجعله بالقرب من القبر».

3 ـ من سلالة سون حتى سلالة مينغ

في المرحلة الثالثة التي تبدأ بسلالة سون (580 ـ 618 م) والتي تستمر حتى نهاية سلالة مينغ (1360 ـ 1843 م) دُمرت هارمونيا الشراكة بين الرجل والمرأة بشكل كلي؛ فالاهتمام المتبادل الذي كان في عهد تشان لي أخلى مكانه في عهود هؤلاء الأباطرة الأخيرين إلى شيء ما يشبه الشعوذة، حيث تعلم الرجل ألّا يثق بالمرأة ويحذر منها، فيما غدا تاو الحب نفسه غير موثوق به.

وقد كتب معلم تاو الحب في القرن السادس تشان هو سو: «إذا كان الرجل يعرف كيف ينمي جوهره اليانغي، فعليه ألّا يسمح للنساء بأن يَعرفن عن التقنية التي يستخدمها؛ فإذا سمح لامرأته بلا حذر أن تعرف هذا السر، فإن تقنيته تصبح ليس فقط عديمة القيمة، بل مهلكة بالنسبة له نفسه أيضاً. إن هذا يشبه كثيراً ذلك الذي يسمح لعدوه بأن يحمل السلاح المميت الذي يخصه هو».

وفي مقطع آخر يرد مثال عن الضرر الذي يلحق بمن يقع في أحضان إمرأة سيئة: «ليس الرجل وحده يستطيع تنمية جوهره اليانغي بأخذ جوهر الين من شريكته، فالملكة ـ الأم لغرب الصين (سو فان هو ـ وهي في الواقع آلهة عُبدت في عصر هان) كانت امرأة يمرض الرجل حالاً بعد ممارسة الحب معها بينما حافظت هي على شبابها وجاذبيتها بدون مساعدة المساحيق والدهون، وقد قيل بأنها تتبع حمية تتألف من الحليب والجبن. وكان يعجبها العزف على أوتار المزهر لتبقي عقلها وفكرها في حالة هارمونيا. كما قيل أيضاً إنه لم يكن عندها زوج، وأنه كان يعجبها ممارسة الحب مع الرجال الشباب. وهكذا لم تكن حياتها

مثالاً طيباً، فهي وإن كانت تشغل مكانة الملكة ـ الأم الرفيعة، ما كان عليها أن تتصرف على هذا النحو».

4 ـ خرافة مصاصي الدماء

هذه واحدة من مجموعة كاملة من الخرافات التي ظهرت بعد أعوام كثيرة من الظهور الأول لتاو الحب. أنا شخصياً لن أجعل قطعاً من ممارستي لتاو الحب سراً عن شريكتي، وإني لواثق ـ كما ورد في كتب قدماء الصينيين ـ من أنه يجب على كلا الشريكين أن يلمّا جيداً بهذه المسألة لكي يحصلا على أفضل النتائج. إن الملكة ـ الأم في هذه القصة المزيفة إلى حد ما تمتلك مواصفات مصاصي الدماء (vampires). إنها تلك المرأة العجوز التي تسعى لمعاشرة الشباب، ذات القدرة الخارقة على البقاء شابة بدون مساحيق أو دهون، والهادئة بالرغم من الدمار والموت الذين تتسبب بهما. وهذه العناصر تدخل في خرافة (المرأة المهلكة) التي تشترك فيها جميع الثقافات.

مصطلح الڤامبيرية (vampirism: مص الدماء)، هو مصطلح غربي؛ ففي الفن النرويجي نجد الرسام إدوارد مونك يُصّوره باستخدام الزيت وحجر الطباعة، وهناك عدد من أعماله يحمل عنوان (مصاص الدماء)، وهي تقريباً متطابقة: ففي كافة الرسومات نجد امرأة شابة تُقّبل شاباً في عنقه بشكل يحدث انطباعاً أن مصاصة الدماء تمص دماء الفتى.

كان مونك خلال حياته كلها، يفضل عدم الاقتراب من النساء، وكان يعتبر أن ممارسة الحب مع المرأة تعني العِشرة مع الموت.

وقد اشتد خوفه المرضي من النساء بعد أن توفي أخوه الشاب أندرياس عام 1895، والذي لم يكن قد مضى على زواجه سوى ستة

أشهر. وقد اعتبر مونك أن عروسة أخيه كانت امرأة جيدة، إلّا أنها كانت نشيطة وقوية أكثر مما ينبغي بالنسبة لأخيه.

كانت وجهة نظر الصينيين القدماء قريبة في بعض جوانبها من وجهة نظر مونك، فهم أيضاً اعتبروا أن الجنس يمكن أن يكون مميتاً بالنسبة للرجل، لكنهم تصرفوا بشكل مغاير تماماً. فقد قام الصينيون بصياغة تاو الحب الذي لا يجعل الجماع عديم الخطر بالنسبة للرجل فحسب، بل نافعاً أيضاً، وللطرفين بدون شك. فكما تعلم الإنسان التحكم بالأنهار الهائجة وترويضها لخير الناس، كذلك فعل معلمو تاو الحب بتنظيمهم الجنس لمنفعتهم أيضاً.

5 ـ بعض المفاهيم المبهمة

الحالة الوحيدة، حسب تعاليم التاو، التي يمكن لممارسة الحب فيها أن تضر المرأة ـ بغض النظر عن سنها ـ هي عندما يكون عشيقها غير خبير فيبقيها دوماً غير مشبعة. ولهذا السبب يركز تاو الحب على إشباع المرأة كواحدٍ من مبادئه الرئيسية. لكنه يحذر دائماً من أن يقع الرجل في حالة مخاطرة عندما تحثه المرأة بشكل مستمر على القذف. إن الجزء الأهم من هذه النظرية تمت صياغته كمحاولة للتوفيق بين إشباع المرأة وسلامة الرجل. ويمكننا فقط أن نخمّن من أين ظهر الرأي القائل إن المرأة هي العدو(*) الألد للرجل؛ من المحتمل أنه جاء من كتاب تاو الحب الأول «سو

(*) إن كلمة (عدو) التي تدل على المرأة في النصوص التاوية الأصيلة تأتي متكاملة مع تشبيه اللقاء الجنسي بـ (مواجهة) أو (مصارعة)، وهذه التعابير لا يقصد بها الإساءة قطعاً، إنما هي تعابير مجازية، ونحن في العربية نستخدم كلمات ومصطلحات قريبة أيضاً عند الإشارة إلى اللقاء الجنسي مثل (كرّ وفرّ) وهي مصطلحات حربية في الأصل.

نيو تشين»، إذ تستخدم سو نيو فيه مصطلح (عدو) عندما تشير إلى أنه على الرجل أن يحافظ على منيه: «عندما يصطدم الرجل بعدوه، عليه أن ينظر إليه كما ينظر إلى دودة أو حجرة، وأن يعتبر نفسه ثميناً مثل الذهب أو النفريت؛ وعندما يشعر أنه يفقد السيطرة على منيه، عليه في اللحظة ذاتها أن يخرج ذكره؛ إن ممارسة الحب مع المرأة تشبه امتطاء فرس جامحة برسن مهترئ، وهي خطرة كبناء جدار على حافة حفرة عميقة مليئة بالأشواك. ولكن إذا كان الرجل قادراً على التحكم بمنيه، فسيكون في أمانٍ تامٍّ مع المرأة».

هذا تحذيرٌ فنيّ ومؤثرٌ للفتى، ولكن يجدر به البدء بالمناظرة حول المسألة التي أخذتها سو نيو بعين الاعتبار؛ لأنها عندما كانت تتكلم عن العدو فهي برأيي لم يكن يدخل في حسبانها الحكم على المرأة (كعدو). إن اقتطاع كلماتها من النص الأصلي يشوه أفكارها، لأنها بالأساس تريد تشجيع الرجل على الحفاظ على (تشينه)، ومن أجل ذلك نجدها تستخدم أنماطاً مختلفة من الكنايات والتشابيه كالفرس، الذهب، النفريت، الحفرة ذات الأشواك الخ، وكذلك كلمة (عدو). وفي وقت لاحق استند الكثير من الكتّاب إلى هذا المقطع لكي يُثبتوا وجهة نظرهم نحو المرأة، فحرّفوا معناها، لأن احتمال أن تكون سو نيو غير وفية لجنسها إلى هذا الحد قليل جداً.

هناك أيضاً مصطلح مبهم آخر ظهر بالقرب من تاو الحب، وصار أيضاً أكثر شيوعاً، وفحواه أنه يمكن للرجل ممارسة الحب مع ذلك الكم من النساء الذي يقدر عليه خلال ليلة واحدة. وهذا ما نصح به كثير من الكتّاب اللاحقين. ومن الممكن أنّ هذا الأمر قد تمت وراثته من المجتمع الصيني القديم الذي ساد فيه تعدد الزوجات. وإذا ما فهمنا ذلك على أنه

يعني أن بمقدور الرجل العارف بالتاو أن يشبع بشكلٍ مرضٍ العديد من النساء في ليلة واحدة، فما هو المانع من ممارسة الحب مع حرملك كامل إذاً؟.

لم تنصح أية واحدة من المستشارات الثلاث للإمبراطور تشان لي بأن يمارس مع نساء عديدات خلال ليلة واحدة. فقط المستشار الرجل بين تزو قام بتلك الدعوة.

استمرت، بعد سلالة سون، المكانة المتقدمة للنساء في الصين بالتراجع. وفي حقبة سلالة تان (618 ـ 906 م)، أصبحت التاوية فلسفة شديدة الشعبية، ومعها تاو الحب كذلك؛ لكن جرى بعد هذه الحقبة فوراً إدخال عادة تعصيب سيقان النساء المهينة، وتحولت النساء إلى ألعوبات ودمى للرجال يمكن استخدامهن أو رميهن. وبالنتيجة مُسِخَ تاو الحب بشكل نهائي، وصار يوجد تحت عدة تسميات مختلفة، حملت كلها نبرة تختلف عن تاو الحب البدئي مثل: (تقنية الحجرة)، (تاو المعاشرة)، (المعاشرة)، (طريقة الحب)، (النضال في الغرفة الداخلية)، (النضال بين الين واليانغ).

إن فكرة الهارمونيا والفائدة المتبادلة، الناشئة مباشرة من الفلسفة التاوية فُقِدتْ، وغدا الحب ساحة نزال، ولهذا بالضبط استخرج بعض العلماء الغربيين مثل فان هوليك من التاو عنصر الڤامبيرية (vampirism). ولا يمكننا أن نفهم لماذا يمكن لأبحاث الكتّاب في تلك الفترة ـ الذين كتبوا عن التاو، أن تعطي مثل هذا الانطباع. إن تشو هو تزو مثلاً قد شوه المفهوم الأصيل لتاو الحب المبكر عن هارمونيا الين واليانغ، لكي يطرح وجهة نظره عن (معركة الجنسين). وحتى ذلك الزمن الذي قام فيه العالم الإنكليزي الفذ جوزيف نيدهيم بالبحث في التاوية المبكرة ليقدم بعدها

استنتاجاته الأكثر صحة، لم يغير فان هوليك وجهة نظره حول هذه المسألة.

6 - كيف كاد تاو الحب أن يختفي

استمرت التاوية وتاو الحب بالانحطاط منذ الزمن المبكر لحقبة سون، باستثناء سلالة تان المبكرة على الأرجح، وفي عهد سلالة تشين أو مانتشو كادت التاوية وتاو الحب أن يختفيا. كانت عائلة مانتشو حكومة أجنبية في الصين، وخوفاً من الروح المستقلة للتاويين قمعتهم بلا شفقة، وفُقدت أفكار مساواة المرأة وإشباعها الجنسي.

7 - زمن الكرب والإحباط

إذا حاولنا اختيار تسمية جديدة لعصرنا، يمكننا باقتناع أن نسميه (زمن الكرب والإحباط)، الكرب والإحباط الناجمين عن عدم الإشباع في الحب. ففي الأبحاث الأكاديمية للسيكسولوجيين أمثال ماسترز وجونسون، وفي الأعمال الشعبية للكتّاب مثل كيت ميللر «السياسة الجنسية»، لا نعثر على حقائق إشباع المرأة الجنسي الأساسية. إن هذا الموضوع لم يكن أكثر خطراً، إذ حالما طرح ايليس في بداية القرن العشرين لأول مرة فكرة أنه في فراش الزوجية ليس كل شيء على ما يرام، غدا موضوع عدم الإشباع أينما كان تقريباً أساسياً في التربية الجنسية الحديثة. وأول من اعتمد على الإحصاء كان كينزيه، ففي بحث أجراه يشير إلى أنه حتى الثنائيات التي تعتبر سعيدة تعيش في علاقة حبية شحيحة. فكينزيه اكتشف بالضبط أنه بالنسبة لثلاثة أرباع الرجال في الولايات المتحدة لا تستمر ممارسة الحب أكثر من دقيقتين أو أقل. وقبله بكثير لاحظ ماسترز أن ممارسات الحب بالنسبة لبعض الثنائيات الزوجية

هي جد عَرَضِيَّة مثل فضة الأحد(*). إن ممارسات حب كهذه لا يمكنها أبداً أن تشبع حاجة المرأة، ويجب العثور على طريقة أفضل.

يمكن إيجاد الجواب بسهولة، فالرجل الذي درس تاو الحب قد يستطيع تماماً إشباع شريكته إشباعاً تاماً. ومن ناحية أخرى سوف يجد أن متعته الإيروتيكية قد ازدادت بشكل مذهل، وسوف يرى ويحس بإشباع المرأة، وهذا بحد ذاته يعد متعة كبيرة. وسيحصل كلاهما على الفائدة من هارمونيا الين واليانغ.

قد يتراءى لبعض الناس أن ذلك كله هو مضيعة للوقت والجهد. ومن المحتمل جداً أن مثل هؤلاء الناس هم الشخصيات ذاتها التي تقضي ساعات طويلة على حفلات الكوكتيل أو سهرات كاملة على عشاء فاخر. ولو قارنوا بين المتعة التي يمكن الحصول عليها من كلٍّ من هذه النشاطات، لوجدوا أنهم لم يحسنوا الاختيار دائماً. حيث يصبح بإمكاننا أن نتعلم التاو ونحول بسرعة اهتمامنا من الطعام والشراب إلى الحب، سنكون جميعاً سعداء ومعافين.

(*) فضة الأحد: في القرون الماضية، كان الأوروبيون يخبئون أوانيهم الفضية في الأيام العادية، ولا يظهرونها إلا في مناسبات أيام الأحد، وهذا ما جعل هذه الآنية قليلة ـ أو نادرة ـ الظهور؛ وبناءً عليه صار تعبير (مثل فضة الأحد) يُطلق على الأمر النادر الحدوث.

الفصل الثامن

الانتصار على العنة

أغلبية الرجال يعانون بشكل دوري من عنة مؤقتة، لكن هذا الكلام شديد الوقع. إننا نقصد أنه من وقت لآخر يفكر غالبية الرجال بأنهم يريدون ممارسة الحب، لكنهم يجدون أن الجسد لا يريد هذا وحسب. يعلمنا كتاب «أسرار حجرة النفريت» أنه حتى الإمبراطور تشان سو قد عانى من لحظات حرجة كهذه. ففي حديثه مع سو نيو نجده يصف حالته المحرجة ويطلب النصح.

ـ تشان لي: إنني أرغب بالمجامعة، لكن ال(يوخين) خاصتي لا ينتصب. إنني أشعر بمشقة كبيرة إلى درجة أن العرق يتصبب مني كالندى. في قلبي أشعر بتعطش للجماع وأتمنى لو استطعت مساعدة نفسي بواسطة يدي، فكيف أستطيع ذلك؟ أريد أن أسمع الجواب.

ـ سو نيو: إن مشكلة جلالتكم هي مشكلة جميع الرجال، فلكي يمارس الحب مع المرأة على الرجل أن يقوم بكل ما يلزم، عليه أن يوفر جواً من الهارمونيا، وعندها فقط يستطيع أن يأمل أن (اليوخين) خاصته سينتصب، وإليكم ما يجب فعله بالتفصيل:

أ ـ على الرجل أن يجعل حواسه الخمس في حالة جيدة؛

ب ـ عليه أن يعرف كيف يجد مناطق الإثارة التسع عند المرأة؛

ت ـ عليه أن يعرف كيف يميز الملكات الرائعة الخمس عند المرأة؛

ث ـ عليه أن يعرف كيف يثير المرأة لكي يحصل على الفائدة من إفرازاتها المتدفقة؛

ج ـ عليه أن يرشف من رضابها، وعندها سيكون منيه (تشينه) وأنفاسها في حالة هارمونيا؛

ح ـ عليه أن يتجنب الأشياء الضارة السبعة؛

خ ـ عليه أن ينفذ العمليات النافعة الثماني.

إذا فعل كل هذا، فإن حواسه الخمس ستصير في حالة منتظمة، صحته ستُحمى، ولن يصيبه أي مرض. بهذا الشكل سيقوم جسده بوظائفه بدون أية عقبات، و(يوخينه) سينتصب صلباً في كل مرة حالما يلج في المرأة (انظر طريقة الإيلاج اللين)، وعندها حتى غريمه(*) سيتمناه وسيصبح صديقه، وكل الخجل والحرج سيغدوان مجرد ذكريات.

1 ـ الخوف المفرط من العنة

أعطت سو نيو، نصيحة عملية جداً، حتى إن الأطباء وعلماء النفس والمعالجين النفسيين الذين يستخدمون العلم المعاصر في أيامنا هذه لا يمكنهم أن يعطوا نصائح أفضل منها لمراجعيهم، فهي تشرح بشكل

(*) غريم: في النص الروسي وردت حرفياً كلمة (عدو)، وإذا ما تذكرنا اللغة الرمزية التي كان الكتاب التاويون القدماء يعبرون بها، فمن الممكن أن كلمة (غريم) في هذه العبارة تدل على المرأة.

صريح، وفي جوهر الأمر تدعو الرجل للاسترخاء والاستمتاع بالتنفس وعدم الشعور بالقلق بخصوص الانتصاب (erection)، والتركيز بدلاً من ذلك على الاستثارة الشهوانية أو التحريض الإيروتيكي للشريكة. إن العبارة الأخيرة في الحوار جد ملفتة، ففي الصين القديمة كانت المقدرة الجنسية ملكة متمناة ولازمة للرجولة. فإذا كان الرجل فاقداً الانتصاب فقد كان يشعر بالخجل والاضطراب تماماً كما في أيامنا هذه. بالرغم من أن المعطيات العلمية تقول إن العنة المؤقتة هي ظاهرة طبيعية وواسعة الانتشار، فإن غالبية الرجال يرفضون تصديق هذا أو أنهم يصدقون، ولكنهم يتابعون قلقهم كما في السابق. تلك العنة تشبه الزكام، إنها تسبب الضجر والتوتر، ولكن لا داعي للخوف من أي خطر، لأن تداركها سهل إذا عرفتم الطريقة. فلو أننا تعاملنا مع العنة على أنها شيء عادي كما نتعامل مع الزكام، فإن من الممكن أن تغدو أخف. لكن ـ وللأسف ـ إن طرح وسيلة بسيطة أسهل من تطبيقها. فحادث عنة واحد يمكن أن يثير ويولد عند الرجل خوفاً عميقاً من العنة الدائمة، وبرأي باحثي الجنس المعاصرين يشكل الخوف من العنة عاملاً أساسياً في معظم حالات ما نسميه العنة. فماسترز وجونسون يقولان في كتابهما «الاختلافات الجنسية عند البشر»: «مع كل فرصة اتصال جنسي يولد سؤال سريع مُلِح عند الرجل، هل سيقدر على تحقيق الانتصاب، وهل سيلعب دوره كأي رجل طبيعي؟ إنه دائماً قلق ليس بخصوص الانتصاب وحسب بل وبخصوص استمراريته بالدرجة اللازمة للإيلاج. وطرح السؤال هو بالذات مكمن الخطر الذي يثبط الحدوث الطبيعي للانتصاب. إن كثيراً من الرجال في مناضلتهم للأخطار من أجل الوظيفة الجنسية، قد شوهوا هذه الاستجابة الطبيعية إلى درجة يغرقون فيها بالعرق البارد تماماً حالما تتاح لهم أي فرصة جنسية؛ إن كل من شعر بالخوف المفاجئ،

سيتذكر دائماً كيف جفّ فمه وغطى العرق البارد جسده. وفي الحقيقة إنه لمن المؤسف بل إنها حتى لمأساة أن يرد بعض الرجال على فرصة الحصول على نشوة الحب بمثل هذا الخوف القاهر».

هناك فكرة أخرى عن العنة تسبب الخوف والإحباط للرجل، وهي أن يفكر أنه لا يستطيع فعل أي شيء حيال ذلك. لقد سبب هذا الأمر الألم لتشان لي وللشاعر الألماني الكبير غوته، الذي وصف معاناته أثناء لقائه فتاة جذابة شابة في فندق ريفي. لقد تعلق بها، والفتاة على ما يبدو بادلته الشعور نفسه، مما شجعهما على الاضطجاع في الفراش معاً بدون أية مصاعب. لكن في اللحظة الحازمة امتنع ذكره عن الانتصاب، مما ولّدَ لديه اضطراباً كبيراً دفعه لوصف مشاعره في قصيدة، يقول في مطلعها:

الشفاه على الشفاه، والأصابع تلامست والتقت،

لكن الأمور ليست على ما يرام في كل الجهات.

إن من كان عادة يلعب دور البطل العظيم المنتصر،

قد انكمش الآن مثل غر حتى الصفر.

ولاحقاً نجده يكتب أنه لم يستطع التحكم بالوضع ولم يستطع فعل أي شيء. إنه لم يقدر على تحريك إصبعه لمساعدة نفسه، وقد كان شعوره بالمهانة قوياً إلى درجة أنه يتابع القصيدة بالكلمات التالية:

كنت أُفضل طعنة شيش في مبارزة

على أن أكون في مثل هذا الوضع الشقي.

لكن غوته لم يكن مُحقاً، فقد كان بإمكانه أن يساعد نفسه بأصابعه. لو كان يعرف تاو الحب لما شعر بنفسه عاجزاً هكذا عندما بقي ذكره رخواً، ولكان بإمكانه أن يتخلص من جزء كبير من الاضطراب، وأن يجعل هذا اللقاء ممتعاً له ولشريكته.

2 ـ كيف ننتصر على العنة

إن تاو الحب لا يعرف كلمة (عنّه impotentia)، فالصينيون القدماء لم يكونوا قطعاً يعتبرون العنّة مشكلة جدية. حتى في الغرب كلمة عنّه هي كلمة غير صحيحة وفي غير محلها. إنها كلمة مُهينة أكثر من كونها علمية. وهي تعني تقنياً عدم القدرة على القيام بالمجامعة الجنسية. لكنها تحمل أيضاً معنى ضمنياً هو العجز. فإذا كان ذكر الرجل لا ينتصب، فهذا لا يعني أنه عاجز. إن تاو الحب يعطي نصيحة واحدة محددة لحل هذه المشكلة. إن الرجل يستطيع أن يتصرف كما تقترح سو نيو، فهو يستطيع أن يتناسى أمر انتصابه ليركز على جسد وجمال وجاذبية شريكته، وفي الوقت نفسه يمكنه أن يثق بأنه سيعطيها أكبر قدر من المتعة التي يمكن تحقيقها بدون استخدام الذكر.

يمكن إعطاء المتعة الجنسية والحصول عليها بطرق عديدة، إذ يمكنكم التمتع بجسد شريكتكم بواسطة الشفاه واللسان. ليس فقط مظهرها الخارجي، بل إن رائحتها والاحتكاك مع جلدها أيضاً تمتلك متعة شهوانية. إن مداعبة مناطق جسدها المذكورة سابقاً ستسبب لكم الإثارة، وكذلك لمس ظهرها وعمودها الفقري، المص الحذر لحلمتيها طالما هما غير متصلبتين. إضافة إلى ذلك تقبيل فرجها ولعق بظرها باللسان، ومن ثم التغلغل أعمق من ذلك نحو الداخل، إلى أن تغمر سوائلها ما بين فخذيها. إن تهيجها سيهيجكم، ومن الممكن أنه يُمَكِّنكم من الانتصاب، فإذا حدث ذلك تكون مشكلتكم قد حُلّت، وتقدرون بعدها أن تلجوا في المهبل بسهولة، وإذا لم يحدث، فإنكم تستطيعون الولوج باستخدام ما يسمى في تاو الحب ب(طريقة الإيلاج اللّين أو الرخو).

3 ـ طريقة الإيلاج اللين

في حقيقة الأمر تعني طريقة الإيلاج اللين أن الرجل يستطيع الإيلاج في شريكته بدون انتصاب، لكن بمساعدة صغيرة من أصابعه. فإذا كان الرجل ذا خبرة كافية، وكانت لديه أصابع ماهرة، فإنه يستطيع المناورة حتى بالذكر الخامل وإيلاجه في المرأة، ويستطيع أن يمنح نفسه وامرأته المتعة من ذلك في الوقت نفسه. وعندما يصبح الذكر في داخلها توجد إمكانية كبيرة لأن يصبح صلباً؛ هذا إذا كان الرجل يتبع تعاليم تاو الحب.

يستطيع كتاب كهذا بالطبع أن يعطي إرشادات عامة. ليس هناك قواعد صارمة يمكن اتباعها، بل على كل فرد أن يكون واعياً ومرناً بدرجة كافية لكي يتصرف بما تقتضيه الحالات المختلفة، فالدقة مطلوبة ليس فقط بالمعنى العام الظاهر، إنها المبدأ الأساسي للتاو، فحيث تكون النصيحة المقترحة غير مناسبة ارفضوها، أما حيث تعمل بشكل جيد فتابعوا استعمالها. القواعد الصارمة والثابتة قليلة جداً في الحب والجنس كما في أغلبية القضايا.

نقدم لكم فيما يلي كيفية القيام بإيلاج مرن ناجح، آخذين بعين الاعتبار ما تقدم من تحفظات:

1 ـ إن الأوضاع الأكثر ملائمة للقيام بالإيلاج اللين هي بعض حالات وضعية (جنباً إلى جنب بوجه إلى وجه)، أو وضعية (الرجل فوق).

2 ـ على الرجل والمرأة أن يداعبا ويدلكا بعضهما البعض طالما هما يستمتعان بذلك.

3 ـ لا يجب القيام بمحاولة الإيلاج، إذا كانت المرأة لم تتشبع بعد بسائلها المفرز. وإذا لم يكن بمقدورها إفراز كمية كافية من السائل بعد

تمهيد طويل، يمكن الاعتماد على دهون صناعي. ومن الأفضل والأسهل استعمالها الزيت النباتي الذي يصلح كدهون بديل، فهو ينتج من عناصر طبيعية، وهذا دليل جيد على فاعليته وعدم خطره. في مقال بعنوان «حياة الجلد البشري» ظهرت في مجلة «العلوم الأمريكية» في كانون الثاني عام 1969، كتبت الطبيبة البيولوجية ميري. ج. ماربلس: «من وجهة نظر بيئية، إن آلية الحماية الأكثر إثارة تتم بفضل النشاط الاستقلابي للنباتات المحلية، فقد أصبح معروفاً منذ عدة أعوام، أن الحموض الدسمة المشبعة (العنصر الأساسي في معظم أنواع الزيت النباتي) تشكل عنصراً هاماً في الشحم المجموع من سطح الجلد، وهي تكبت نمو العديد من البكتيريات والفطريات الجلدية المسببة للأمراض». في الأزمنة القديمة كان الزيت النباتي يستخدم من قبل أطباء الشرق والغرب لتضميد الجروح عند عدم كفاية الجلد، لكن أية دهونات اصطناعية أو تعويضية يجب أن تستخدم فقط كآخر وسيلة، لأنه ليس هناك ما هو أفضل من الدهون النسوية الطبيعية.

4 - إذا رفضت المرأة أن يُستخدم الزيت عليها، فعلى الرجل أن يستخدمه على نفسه. ادهنوا الزيت على رأس وجذع ذكركم، وستحصلون على النتيجة نفسها.

5 - إن الأمر الأهم في عمل منظومة الإيلاج اللين هو مهارة أصابعكم، التي يجب أن تكون قادرة على وضع ذكركم داخل مهبل شريكتكم. وفور حصول ذلك، على أصابعكم أن تشكل حلقة على قاعدة ذكركم، وذلك كي تجعل جزءه العلوي على الأقل شبه صلب، لكي تتمكنوا من البدء بالرهز. إن ضغط الأصابع أفضل من أية حلقة مطاطية، فأولاً: يمكنكم التحكم بالشد، وثانياً: يمكنكم إزاحة الأصابع، وحين يحتاج ذكركم إلى المساعدة يمكنكم إعادتها دون

الاضطرار إلى إخراجه كما في حال إزاحة وإعادة الحلقة المطاطية، وثالثاً: ليست هناك مخاطرة بأن تجرح الشريكة كما يمكن أن تفعل الحلقة المطاطية. إن غالبية الرجال عندما تصل إلى هذه اللحظة ـ أي دخول الذكر في المهبل ـ سيكون بإمكانها تحقيق الانتصاب.

4 ـ المأمونية(*)

تصلح تقنية الإيلاج اللين للماهرين ومن تنقصهم المهارة، فهي تقلل من مخاطر الاضطراب بالنسبة للمبتدئ، وتخفض نسبة الفشل بالنسبة للمجرب. إن معظم الرجال ـ إذا لم يكن لديهم مشاكل نفسية أو جسدية ـ قادرون على المحافظة على الانتصاب بعد البدء بالرهز.

تحطم طريقة الإيلاج اللين خرافتين مستديمتين عن الجنس، أولهما تقول: إن الرجل لا يستطيع الولوج إذا لم يحقق الانتصاب، والثانية فحواها أنه من أجل الولوج لا بد أن يكون الانتصاب قوياً بشكلٍ كافٍ. يمكن لبعض الناس أن يستنتجوا أن تقنية الإيلاج اللين هي تقنية نافعة للرجال الذين يعانون من مشكلة، أما الإنسان الطبيعي فلا يحتاج إليها. لكن الأمر ليس تماماً هكذا، فالإيلاج اللين ليس ضرورياً فقط للمبتدئ أو لحالة المشكلة، بل هو جزء أساسي من تاو الحب، إذ كلما صار الرجل أكثر مهارة في تاو الحب غدا الإيلاج اللين أكثر أهمية، والسبب بسيط: لا يمكن لأحد أن يكون واثقاً وبشكل دائم من انتصاب ذكره، ومن هنا فإن طريقة الإيلاج اللين تسمح للرجل باستمرارية الولوج في الشريكة إذا كانت مستعدة لممارسة الحب بهذه الطريقة الجديدة.

(*) المأمونية: استخدمت هذه الكلمة بمعنى عامل أو درجة الأمان.

ليس هناك ما يضمن أن تكون طريقة الإيلاج اللين فعّالة عند أي كان. ليس هناك أنظمة بلا تعطل، وليست هناك أية منظومة تصنع المعجزات. إن طريقة الإيلاج اللين تقدم احتمال نجاح عالٍ جداً فقط للرجل الذي درسها جيداً، كما أن هذا الاحتمال يتعلق بحالتنا الفيزيولوجية أثناء اللقاء الجنسي.

الإيلاج اللين لن يتم إذا كان الرجل مُنهكاً بدنياً، ذهنياً أو عاطفياً، أو إذا كان جائعاً أو ضعيفاً، لكنه في الحالة الطبيعية يُولِّد إحساساً شبه ساحر من احتكاك المهبل والذكر بلا انتصاب تام في البداية.

5 ـ حجم وشكل العضو الذكري (تمارين التنمية)

منذ غابر الأزمنة والرجل يقلق بشأن حجم وشكل ذكره، واقتضى الأمر التوكيد له أنه ليس شكل الذكر، بل حساسية الرجل ومهارته في التحكم بعضوه الجنسي هي الأهم بالنسبة للرجل. وبشكل عام يتفق موقف الصينيين القدماء من حجم وشكل الذكر مع نتائج الأبحاث الحديثة. إذ توافق نصوص تاو الحب في جزئها الأكبر على أن حجم وشكل الذكر ليس لهما أهمية كبيرة في إشباع المرأة. وها هي سو نيو مستشارة الإمبراطور تشان لي تُبدِّد في حوارها معه قلقه بشأن حجم الأعضاء الذكرية:

- تشان لي: ما هو السبب في كون ذكور الرجال النفيسة تملك كل هذا التنوع الكبير في الحجم والشكل؟

- سو نيو: إن اختلافات الأعضاء الذكرية في الحجم والشكل تشبه إلى حدٍّ كبير اختلافات أصحابها؛ هل هي كبيرة أم صغيرة؟ طويلة أم ثخينة؟ صلبة أم لينة؟ إنها هكذا بحسب الصفات التي جاءتها

بالولادة، لكن يحدث في أحيانٍ كثيرة أن يكون الرجل قصيراً إلّا أنه يملك ذكراً عظيم الكبر، فيما يكون الرجل المثير الإعجاب بطوله قصير العضو. بعض الأعضاء مستقيمة، وبعضها منحنية، أما بعضها فلها منظر مريض، لكن كل هذه المواصفات لا تشكل اختلافاً كبيراً عندما يكون العضو الذكري في حالة اتصال مع المرأة.

ـ تشان لي: أنت تقصدين أن كل هذه الاختلافات في حجم وشكل الأعضاء الذكرية، لا يؤثر نهائياً على متعة المعاشرة؟

ـ سو نيو: إن الاختلاف في الحجم والشكل هو ظاهرة خارجية، أما الجمال الأصيل ومتعة المعاشرة فهي من الأحاسيس الداخلية، فإذا أقبل الرجل على المعاشرة بالحب والاحترام في الدرجة الأولى، ومن ثم قام بها بمشاعر أصيلة، فهل يمكن لاختلاف بسيط في الحجم والشكل أن يؤثر عليه بشكل سيئ؟

ـ تشان لي: والاختلاف في الصلابة والليونة؟

ـ سو نيو: العضو القصير والصغير إذا كان صلباً، يُفضّل على العضو الطويل والكبير إذا كان ليّناً. إن من الأفضل جداً أن يكون العضو ليناً وضعيفاً وحذراً وممتلئاً بالإحساس على أن يكون صلباً وقاسياً وفظاً وعنيفاً. لكن أفضل الحالات هو الوسط، فالعضو يجب ألّا يصل في أي أمر إلى الحد الأقصى.

ـ تشان لي: بعض الأطباء ـ بمساعدة مهارتهم وطبهم ـ يجعلون الأعضاء القصيرة والصغيرة أكبر وأطول، والأعضاء الضعيفة واللينة أقوى وأصلب، فهل تترك هذه العملية أثاراً جانبية ضارة؟ وماذا تعتقدين بخصوص أهميتها؟

ـ سو نيو: إذا كان الرجل والمرأة مستلطفين من قبل بعضهما البعض، فإن

انسجامهما بحد ذاته يستطيع أن يجعل الأعضاء القصيرة والصغيرة أطول وأكبر، والأعضاء الضعيفة واللينة أقوى وأصلب. عندما يفهم الرجل التاو بشكل صحيح لن يضعف عضوه حتى بعد أن يكون قد عاشر مئة امرأة.

إذا كان الرجل قد درس التاو، فإنه يعرف كيف يتصرف بيانغه بمساعدة ين الشريكة. إنه يعرف كيف يتنفس بالشكل الصحيح ليقوى جوهره. إنه يعرف كيف يقتبس الماء ليساعد ناره. وهو يعرف كيف يحافظ على كنزه المنوي ولا ينزل طوال الليل. وهكذا يستطيع التعويض بسهولة عن نقصه البسيط، بل يمكن أن يحيا حياة مديدة أيضاً. لكن إذا كان الرجل يستعمل الأدوية المصنوعة من المعادن الخمسة، ويلتهم الطبخات التي يعتقد أنها تقوي نار شهوته، فكل هذا سوف يُسرّع في انطفاء ناره، وسريعاً ما ينضب جوهر يانغه. إن هذه الوسائل الاصطناعية يمكن أن تسبب خراباً كبيراً.

6 ـ الاتجاهات الحديثة

هذا يشبه النصيحة التي يمكن أن يعطيها طبيب معاصر ذكي للمعالَجين الذين ربما يأتون إليه بمثل هذا المرض؛ تكون المجلات الجنسية مليئة بالدعايات الخادعة، التي تعلن أن حجم العضو يمكن زيادته بسرعة، وأن اللعبة الجنسية والرغبة يمكن أن تتحسن بواسطة أنواع عديدة من المركبات السحرية. تكون أغلب الوسائل عديمة النتيجة في أحسن الأحوال، ولكنها تسبب ضرراً مباشراً في أسوأ الأحوال.

من الواضح جداً أن الرجال اليوم ـ وكما في السابق ـ يعطون أهمية أكثر مما ينبغي لحجم أعضائهم، وكل كتاب تعليمي جدّي في الجنس

يضطر مجدداً أن يكرر هذه الحقيقة البسيطة؛ ويبدو أن ذلك لن يؤدي إلى نتيجة.

وجد ماسترز وجونسون في أبحاثهما، أنه عند الانتصاب الفعلي تكون نسبة تضخم العضو اللين الأكثر طولاً أقل من مثيلها عند العضو اللين القصير. وبكلمات أخرى، إذا كان العضو في حالة الاسترخاء بطول أربع بوصات، فإنه عند الإثارة يصبح بطول ست بوصات، أما العضو الذي يبلغ طوله ست بوصات في حالة الاسترخاء، فإنه يغدو بطول سبع بوصات فقط عند الانتصاب. وهذا يعني أنه ليس مهماً طول ذكركم عندما تستحمون في الحمام، بل المهم كم سيكون طوله عندما يصبح في المهبل. لكن من الصعب على الرجل ذي العضو الصغير أن يفهم ويقبل هذا الأمر، فالمقارنات التي تجري في المشالح المدرسية، والتي يجب أن تتراجع أمام مثل هذا المنطق البسيط، ليست مقبولة من الجميع فقط، بل هي محسوسة من قبل الرجل ذي الذكر الصغير.

7 ـ طريقة فو سين

مثلما ظهر الاهتمام بحجم الذكر منذ قديم الزمان، كذلك كان الحال في كثير من الأمور في الصين القديمة. فقد كان هناك أطباء أعطوا أهمية لحجم العضو، وحاولوا حل المشاكل النفسية لمراجعيهم تماماً كما يحاول أطباء الغرب أن يفعلوا اليوم. يعتبر فو سين أن حجم الذكر يشكل اختلافاً بالنسبة لبعض النساء في الوصول إلى الإشباع التام، لذلك قام بتصميم طريقة مبتكرة لتكبير ما يعتبره ـ هو ـ عضواً صغيراً. لا يمكن لطريقة فو سين لتكبير العضو الذكري أن تسبب أي ضرر، بالرغم من أنها تبدو غريبة. إنها تتألف بشكل أساسي من التمارين ولا تعتمد على أية عقاقير اصطناعية.

إذا كان عود الرجل النفريتي كبيراً وطويلاً بما فيه الكفاية عند المعاشرة بحيث يتناسب تماماً مع مقاس مهبل الشريكة، فإنه يستطيع عموماً إشباعها بمجهود أقل. على من يريد أن يقوم بعمل جيد أن يجهز في البداية أداته، هذا ما يقال غالباً، ولذا من الضروري أن نعلم أنه توجد طريقة لتضخيم الذكر الذي يعاني من النقص. كل صباح وفي أي وقت من ساعة تزو (منتصف الليل) حتى ساعة فو (منتصف النهار)، في ذلك الوقت الذي تتناقص فيه طاقة الين وتسود طاقة اليانغ، على الرجل أن يجلس في غرفة هادئة متجهاً إلى الشرق ليتأمل. عليه أن يركز قوته الروحانية وأن يقطع اضطرابه، ويجب ألّا تكون مِعدته ممتلئة أو فارغة أكثر مما ينبغي. كما يجب زفر الهواء من الرئتين ثم الشهيق لكي تمتلئآن حتى البطن بهواء نقي. بعد ذلك عليه أن يتنفس تسعاً وأربعين مرة بعمق، ثم عليه أن يفرك كفيه حتى يصبحا ساخنين مثل النار، وبعدها يجب أخذ الصفن والذكر باليد اليمنى، وعليه أن يدلك بطنه تحت السرة باليد اليسرى بحركات دائرية باتجاه اليسار إحدى وثمانين مرة، وبعدها عليه أن يدلك المكان نفسه باليد اليمنى وبالشكل بنفسه مع التفاف باتجاه اليمين إحدى وثمانين مرة أيضاً، بعدها عليه أن يمد يده اليمنى وأن يرفع (اليوخين) من جذره، وأن يؤرجحه ويهزه يميناً ويساراً وأن يصفق بقدميه كلتيهما عدداً كبيراً من المرات، وبعدها عليه أن يحضن امرأته بقوة، وأن يدفع (اليوخين) بحذر في قصر الين (الفرج) مغذياً إياه من مفرزات المرأة فيما يتنفس هو أنفاسها (من وجهة نظر القدماء، يمكن لأنفاس المرأة أن تغذي أنفاس الرجل وبالعكس)، بعد ذلك يجب عليه أن يفرك قمته النفريتية براحتيه كما لو أنه يبرم خيطاً من ليفةٍ عدداً غير محدود من المرات، فإذا قام بهذا لزمن طويل بما فيه الكفاية، فمع مرور الوقت سيلاحظ أن ذكره أصبح أكبر وأطول. لكن فو سين لا يقول ما هي المدة اليومية، أو ما هو عدد الأيام التي يجب أن يستمر فيها هذا التمرين؛ ومن

الواضح أنه يجب أن يدوم إلى أن يلاحظ الرجل أن تأثيراً ما قد حصل.

إن كثيراً مما تقدم يبدو اليوم وكأنه طقس بسيط، لكن بالنسبة للتاويين كان في نصائح فو سين بعض المعنى. لقد كانوا يؤمنون أن كلّ جزء من الجسم الإنساني قابل للتدريب والتطوير، وعلى أساس هذه النظرية بالضبط، كان الصينيون أول من ابتكر المعالجة الفيزيائية.

تطابق نصيحة فو سين إيمان التاويين بأنكم تستطيعون تركيز قواكم البدنية والروحانية على أهدافكم، وأن هذه الجهود تطابق التدفق الطبيعي لقوتي الين واليانغ، وعلى سبيل المثال، يضع فو سين شرطاً بأن تبدأ التمارين عندما تتناقص قوة الين، وتبدأ قوة اليانغ بالاقتراب. كذلك فإنه من الضروري أثناء التأمل النظر إلى الشرق، ففي الشرق تشرق الشمس (وهي قوة يانغ)، عندها كل قوى الرجل تتركز في تيار قوة اليانغ.

هل تعمل طريقة فو سين أم لا؟ لست أدري، فأنا لم أجربه أبداً على نفسي، إلّا أنها تحوي على الكثير من الأفكار الأصيلة عن الصحة، ونظرياتها كانت صحيحة بشكل عام، ولذا لن يكون هناك خطر إذا ما جُرِّبت.

إنه لمن المثير أن نشير إلى أن المؤلف المعروف روبرت تشارتام قد خصص فصلاً لحجم الذكر في كتابه «نصائح للرجال»، يصف فيه تجاربَ وطرائقَ مختلفة لإطالة الذكر، وعلى الأقل اثنتان من التجارب المذكورة لها بعض من الصلة مع الطريقة الصينية القديمة، حيث أنهما تتضمنان التمارين والفرك. لكن تشارتام يضيف بشكل متسرع: «بصدقٍ أقول، لقد وصفت هذه الطرائق لأهداف علاجية، بالقدر نفسه الذي توصف فيه بعض الوسائل الطبية، لأنه من غير الممكن تكبير حجم الذكر، إلّا في القليل، والقليل جداً من الحالات، بل حتى في تلك الحالات التي تسمح فيها بنية الذكر بذلك».

الفصل التاسع

الحياة المديدة وتاو الحب

كتب بين تزو: «يقدر الرجل أن يعيش طويلاً إذا حافظ على منيه، ورقّى روحه واستعمل غذاءً وشراباً صحيين. وإذا كان لا يعرف تاو الحب فليس هناك أهمية لما يأكله أو يشربه، فهو لن يعيش حتى الشيخوخة المتقدمة. إن اتحاد الرجل والمرأة يجب أن يشبه الأرض والسماء، فبفضل هارمونيا الين واليانغ بالضبط توحدت الأرض والسماء بشكل أبدي. لكن الرجل تجاهل طويلاً هارمونيا الين واليانغ، لذا هو في صحة وقوة متدهورتين، ولكنه إذا تمكن من جديد من تعلم تاو الحب لتجنب الأمراض، سيكتشف عندها في يوم ما الطريق إلى الحياة المديدة من جديد».

الحياة المديدة هي فكرة ملحة عند الصينيين، فإذا بلغ الرجل والمرأة الشيخوخة في الصين القديمة، كانوا يتعاملون معهم بتفهم واحترام وتكريم. وإذا ما تمكنا من البقاء في صحة جيدة، فالشيخوخة تغدو أفضل مراحل الحياة، كما كان الأطباء التاويون يعتبرون. إن الناس الذين عاشوا طويلاً كانوا في هارمونيا مع قوى الين واليانغ الحيوية، وكانوا أقرب كثيراً

إلى الوحدة النهائية التي تخلد كل ما هو في السماء وما هو على الأرض. وهكذا فالحياة المديدة لم تكن مجرد مأثرة زمنية بل مثالاً للجميع في الكيفية التي يجب أن تعاش فيها الحياة، وقد كان الاحترام المرافق للمتقدمين في السن اعترافاً بهذا.

1 ـ ممارسة الحب والحياة المديدة

في الصين القديمة ارتبطت الطريقة الصحيحة لممارسة الحب بالصحة الجيدة، والنصوص القديمة كلها بلا استثناء تؤكد على أن تطبيق تاو الحب هو وحده العامل الأكثر أهمية لإطالة الحياة. لقد تمكن قدماء الصينيين ـ وبمصطلحات قد تبدو لنا غير علمية ـ من الوصول إلى بعض النتائج الحديثة.

يتطرق الحوار بين الإمبراطور تشان لي وسو نيو إلى تأثيرات تطبيق التاو. تشان لي كان متعباً من ممارسة الحب في ذلك الوقت، وها هو يقول لسو نيو:

ـ تشان لي: يبدو لي أنه لم يعد عندي رغبة أكثر بممارسة الحب، فما هو رأيك بهذا الشأن؟

ـ سو نيو: لا، لا يجب التصرف بهذا الشكل. إن للأرض والسماء انفتاحهما وانغلاقهما، وللين واليانغ نشاطهما وأبعادهما. والكائنات الإنسانية يجب ألا تتصرف ضد الطبيعة. والآن جلالتكم يريد أن يمتنع عن ممارسة الحب، وهذا ضد الطبيعة. عندما لا يكون الين واليانغ في تواصل فإن أياً منهما لا يستطيع أن يوازن الآخر ويتناسق معه. إننا نتنفس لنتمكن من تبديل الهواء القديم المستخدم بهواء نقي، وعندما لا يقوم عود

لنفريت بأي فعل فإنه يضمر، ولهذا السبب لا بد من تمرينه بانتظام، وإذا كانت هناك إمكانية لممارسة الحب ومعرفة كيفية التحكم والسيطرة على القذف (المنوي)، فإن الكثير يمكن الحصول عليه من ذلك، وهذا بالضبط ما نسميه عودة التشين. إن عودة التشين مفيدة جداً لصحة الرجل.

وفي حادثة أخرى يسأل الإمبراطور سو نيو: «في تواصل الين واليانغ يكون التناسب الصحيح ذا أهمية حيوية؛ أريد أن أسمع منك عن هذا الموضوع».

- سو نيو: إذا كانت الثنائية (الرجل والمرأة) تطبق التاو بشكل صحيح، يبقى الرجل سليماً ومفعماً بالشباب، وتتفادى المرأة مئة مرض، وسيتمتع كلاهما بهذا حتى النهاية، وفي الوقت نفسه سيزيدان قواهما الفيزيائية. لكن إذا كانا لا يعرفان جيداً كيف يطبقان التاو، فممارسة الحب ستغدو ضارة لصحتهما. ولكي تحصل الثنائية على الفائدة من التاو، عليها أولاً تعلم التنفس الصحيح بشكله الطويل والعميق، لأن ذلك يجعلهما يسترخيان. ومن الضروري لهما أن يشعرا بالثقة بالذات ليطمئن قلباهما. وعليهما أن يصلا إلى حالة من التوافق بين رغبتيهما كي لا يحدث خلاف؛ فعندما ينجحان في هذه المسائل الجوهرية الثلاث، سيكون التاو تماماً في خدمتهما.

كما أنه عليهما أن يعيرا الاهتمام للأمور العملية، مثل درجة الحرارة، حتى لا يكونا في جو شديد الحرارة أو شديد البرودة؛ ولوضع معدتيهما أيضاً بحيث لا تكونان شديدتي الفراغ. كما أنه عليهما أن يقوما بالعملية بيسر، بحيث لا تكون الرهزات شديدة السرعة ولا شديدة العمق. إن الحيوية الجيدة المشتركة تتحقق عندما تكون المرأة في حالة إشباع تامة، والرجل غير منهك بعد.

2 ـ عبادة الشباب الحديثة

الحياة المديدة هي فكرة ملحاحة ليس فقط عند الصينيين وحدهم، ففي أيامنا لا يستخدم غالباً مصطلح «الحياة المديدة» لكن هذا بالضبط هو قصدهم. لقد أسسنا في الغرب عبادة الشباب، ففي أمريكا وفي أوروبا، أصبح ملحوظاً حماس المتقدمين في السن الشغوف للبقاء شباباً. منذ عشرة أعوام كان بإمكان الرجال والنساء أن ينصرفوا شاكرين إلى الاعتناء بجنائنهم وحياكتهم، أما الآن فهم يمارسون أنواعاً «شبابية» من الرياضة، مثل الركض والغطس، كما أن ثيابهم، شَعرهم، لون وجوههم، وسلوكهم الكلي يعكس رغبتهم في الحفاظ على فهم الفرح وطاقة الشباب؛ بل إن أفكارهم تكيفت بحيث تبقيهم في تساوٍ مع الشباب، ولم لا؟ فبالنسبة لمن يطبق التاو تحقيق كل هذا سهل تماماً. إن تلاميذ التاو كانوا يفهمون كلمات المعلم التاوي المعروف في القرن الرابع تساو تسو تزو (غو هون): «إن أفضل وسائل الطب والدعم في العالم كله لا يمكنها مساعدتكم، إذا كنتم لا تعرفون تاو الحب ولا تثقون به...».

وبغض النظر عن اللغة المنمقة، فالحكمة الصينية القديمة في الحب والجنس تمتلك قاعدة متينة في العلوم الطبيعية. فأعضاؤنا الجنسية هي تماماً مثل كل أعضائنا الأخرى، إنها تحتاج للاستخدام المنتظم والتمرين لكي تبقى سليمة وقوية. ونضيف: إن العلم الحديث أثبت أن الهرمونات شديدة الارتباط بعملية الهرم، وأن جهازنا الجنسي يتضمن غدداً ذات أهمية حيوية تفرز الهرمونات؛ وعلى الصعيد النفسي أيضاً، تعطي ممارسة الحب توتراً إضافياً لروح الإنسان. لا أحد يرضى بأن يشعر بأنه هرم جداً على ممارسة الحب. إن الذين ما يزالون قادرين على الشعور بأنهم

يستطيعون أن يحبوا وأن يكونوا محبوبين، بشكل مستقل عن العمر، ما يزال أمامهم وقت طويل يتخلصون فيه من الشعور الفظيع بالوحدة والعزلة، اللتين يعاني منهما الكثير من المتقدمين في السن.

يعتقد بعض الناس أن الدافع الجنسي يزول بعد انتهاء المرحلة المتوسطة من العمر؛ وهذه خرافة أخرى أيضاً، إذ من الممكن أن يضعف الدافع لممارسة الحب عند بعض الأفراد، ولكن قطعاً ليس عند الجميع. لقد اكتشف ماسترز وجونسون وجود ارتباط السن الذي يبدأ فيه نشاطنا الجنسي والسن الذي يتوقف فيه هذا النشاط. وعلى ما يبدو كلما كانت البداية أبكر كان الاستمرار أطول؛ وكلما كان النشاط الجنسي أكثر فاعلية في الشباب، فالاحتمال أكبر بأنكم تستطيعون ـ كما في السابق ـ أن تكونوا نشطاء في العمر المتقدم. إن السبب الذي يجعل الرجال والنساء غير قادرين على ممارسة الحب طوال حياتهم غير واضح على الإطلاق.

3 ـ القذف المنوي في العمر المتقدم

إن ما يضعف فعلاً في العمر الأكثر تقدماً هو الحافز عند الرجل على القذف. وبما أن الرجال الغربيين لا يفهمون أن القذف والرعشة ليسا الشيء نفسه، فهم يعتبرون أنهم قد بدؤوا يضعفون. تعطي سيمون دي بوفوار في كتابها «العمر المتقدم» وصفاً حياً يبين كيف أن هذا التصور الخاطئ قد أثر على رجل يسمى بول لوتو؛ فهي تكتب: «إننا نملك دليلاً بارزاً يتعلق بموقف رجل متقدم في السن من جسده ومظهره ومن الجنس؛ إنها يوميات لوتو». وتكتب بوفوار أيضاً: قابل لوتو امرأة أعجبته جداً،

وكان عمره خمسون سنة، وعمرها خمس وخمسون سنة؛ وهو يسميها (المدام)، ويصفها هكذا: «إنها في الحقيقة جذابة، وكأنها خُلقت خصيصاً للمتعة، وهذا الأمر يوافق ذوقي تماماً».

وبعد سبع سنوات اختفى الجزء الأكبر من توافقهما، ولم يعد يستطيع ممارسة الحب بتلك الكثافة. لقد وصلت علاقة الحب إلى طورها الثاني: «لقد كانت أحاسيسنا واحتضاناتنا هي فقط ما يربطنا ببعض، وما تبقّى كان قليل الأهمية بشكل استثنائي. إنه لم يعد يصفها (بالمدام)، وبدلاً من ذلك يصفها (بالفهدة). وهذا يشبه ما كان الرجال العقيمون والمخيبون للآمال يصفون به نساءهم؛ أولئك الرجال الذين كانت شريكاتهم غير المشبعات تجبرهم على القيام بالنشاط الجنسي بالقوة. كان بمقدورهم أن يتذكروا المثل القديم القائل «النساء بعد الثلاثين يكنَّ كالذئاب، والنساء بعد الأربعين يكنَّ كالنمرات».

في كلا المثالين تعكس المقارنة ببساطة الحالة المنهكة للرجل وليس الشهية الجنسية للمرأة، وإن سلوك لوتو هو ما يفعله عادة الرجال الذين في سنّه، وهو اليوم قد اختصر ممارسات الحب وصرْفِ الطاقة على السعادة والرفاهية الخاصتين به وبشريكته.

بعد مرور سنتين أخريين، عندما أصبح عمره تسعاً وخمسين سنة، بدأ الطور الثالث من العلاقة، وصار يسمي امرأته «بالعِقاب». إنها ما تزال جذابة بالنسبة له، لكنه يخاف من أن تكون الممارسة الكثيرة للحب مميتة بالنسبة له. وها هي يومياته تتخذ طابعاً سوداوياً: «هل يمكن أن يكون قذف واهن أثناء ممارسة الحب أفضل من الماء إلّا بقليل؟».

لقد أنهكته ممارسة الحب، وقد نصحه طبيبه بالامتناع عنها، وحاول

أن يفعل ذلك. لكن ليس تماماً، فقد أخذ بالاستمناء، والذين يعرفون التاو يدركون حالاً أن هذا ليس بحل. إن الاستمناء بالنسبة للرجل هو ضياع للجوهر الذكري، دون أن يُعوَّض بالجوهر الأنثوي المتنامي.

إذا لم يكن هناك هارمونيا الين واليانغ، فالعملية عديمة الفائدة، وهذا ما كان بالنسبة للوتو، فقد عانى من الرغبة في ممارسة الحب، ولكنه لم يجرؤ على ذلك، وقد فقد متعة رؤية ومداعبة المرأة العارية، وتحولت سنوات شيخوخته إلى «مرارة عميقة». هذه الصورة في حقيقة الأمر معروفة جداً، إن لوتو لم يكن أغبى من الأكثرية عند وقوعها في مثل هذه الحالة، وأبحاث ماسترز وجونسون تؤكد ما كان يعرفه الصينيون القدماء منذ قرون عديدة، فقد أعلنوا بعبارات لا تحتمل أكثر من معنى واحد، أن الرجل المسن يستطيع أن يكون عشيقاً نشيطاً بشرط ألّا يدع نفسه يُنزل.

4 ـ التحكم بالقذف المنوي والعمر المديد

تحوي مخطوطات تاو الحب الكثير من الأحاديث عن الحياة المديدة، وللحق نقول إن عنصر المبالغة تمكّن من الدخول في بعض هذه الأحاديث، بالرغم من أن الصينيين القدماء ـ بل والصينيين المعاصرين ـ معروفون بقوة تحملهم. إن الكلام عن رجال عاشوا مئتي سنة يبدو فيه مبالغة، ولكن ما هو قليل الإثارة للشك، هو سبب الحياة المديدة. فحتى إذا حذفنا المبالغة، فهم مع ذلك عاشوا طويلاً. فكيف تمكن معلمو التاو أن يبقوا أصحاء وصلبين حتى بعد عامهم الثمانين، والتسعين أو المئة، في الوقت الذي تصبح فيه غالبية الناس عجزة، مرضى بل ومقعدة في الفراش؟ ذلك ما توضحه سو نيو لتشان لي في أحد حواراتها:

ـ تشان لي: سمعت أن الناس في الماضي البعيد عاشوا حتى مئتي

سنة، وفي الماضي غير البعيد كثيراً حتى مئة وعشرين سنة، والناس في زماننا يموتون في حالات كثيرة حتى قبل بلوغ الثلاثين. إن قليلاً من الناس فقط هم في حالة عدم توتر وفي سلام مع أنفسهم، كما أن الكثيرين يعانون من الأمراض، فما هو برأيك سبب هذا؟

ـ سو نيو: غالباً ما يموت الناس في زماننا في شبابهم بسبب جهلهم بأسرار التاو. إنهم شباب وجذابون، لكنهم يقذفون تشينهم بدون نظام عندما يمارسون الحب، وهذا هو ما يقطع جذور ومنابع حيواتهم، فكيف بإمكانهم أن يعيشوا طويلاً؟.

5 ـ تاريخ موجز للحياة المديدة في الصين

إن تشان لي وهو ـ كما تقول كتب التراث ـ أحد أتباع تاو الحب المستنيرين، قد عاش مئة وإحدى عشرة سنة، وخمسة من أصل ستة من ذريته قد عاشوا في الواقع 98، 105، 117، 99، 100 سنة. هذه المعطيات مأخوذة من كتاب «شي تشي» (السجلات التاريخية) لسين تسين، وقد تبعه الكثير من المؤرخين المتأخرين، وقد اعتبر أغلبهم هذه المعطيات حقيقية. ونحن بدورنا سنسمح لأنفسنا بقبولها، وسننظر في الأسباب الممكنة لمثل هذه الحياة المديدة. إن أحد الأسباب يمكن أن يكون المصادفة المحضة، أو وراثة الميزات الوراثية، والسبب الآخر ـ الذي لا يلغي الأول ـ هو أن تشان لي كان يطبق تاو الحب ثم نقل تطبيقاته هذه لأبنائه، وهم بدورهم نقلوه لأبنائهم.

عندما نتعمق أكثر في التاريخ، نجد أنه خلال التسعمئة سنة الأولى، التي دخلت في تاريخ الصين المكتوب، لم يعش أي إمبراطور طويلاً كما عاش تشان لي وذريته. وفي واقع الأمر إن الكثيرين منهم لم يُعمّروا

طويلاً لأسباب مختلفة. إن تاو الحب يستطيع تقديم تفسير ممكن، فبعد موت سادس أبناء تشان لي مي بدأ تاو الحب يُنسى بالتدريج، وهذا ما جرى حتى القرن السادس قبل الميلاد، عندما بُعِثَ التاو بفضل لاوتزو، مؤلف كتاب «تاو ـ تي ـ تشين». عن هذا الحكيم المميز حُفِظَ فقط أكثر المعلومات تقطعاً، فحسب معطيات «السجلات التاريخية» كان اسمه العائلي هو (لي)؛ أما (لاو) فتعني بالصينية «المجرب». إن لاوتزو ـ كما يعتبرون ـ قد عاش من مئة وستين إلى مئتي سنة. ويعلق سين تسين في «السجلات التاريخية»: «لقد عاش طويلاً هكذا، لأنه من معتنقي التاو».

خلال الألفين وخمسمئة سنة اللاحقة من تاريخ الصين، كان هناك حالات تعمير (حياة مديدة) منفردة؛ وفي كل حالة تقريباً كان هذا نتيجة تطبيق تاو الحب. إن الأكثر أهمية هو كتاب يون تشان غون، لكننا فقط في النصف الثاني من سلالة هان، المعروفة بهان المتأخرة، نجد بالفعل حالة جلية، يحدث فيها التعمير بفضل ممارسة تاو الحب. يحتوي التاريخ الرسمي لهذه المرحلة «غوي هان» سيرة حياة الطبيب التاوي والجرّاح هوا تو الذي عاش حوالي مئة سنة محافظاً على شبابه وعلى نشاطه المهني حتى مماته. وهو لم يمت بسبب الشيخوخة، إنما تم إعدامه من قبل تساو تزو، السياسي الجائر، الذي حقد على هوا تو، بسبب رفضه أن يكون طبيبه الخاص. ولو لم تنقطع حياته بهذا الشكل، فمن يدري كم كان يمكن لهوا تو أن يعيش.

تشير سيرة حياته إلى أن سلالة هان كانت بشكل خاص غنية بالعباقرة العظام والمبدعين، وبالأخص تذكر ثلاثة أشخاص: دين هوي غوان و تين يو و لو هيو جين، وكلهم تتلمذوا على يد يون تشان غون، ومارسوا تاو الحب، وقد عاش دين هوي غوان أكثر من مئة سنة، وحافظ

ـ كما يقال ـ على رجولته كما لو كان في سن الثلاثين أو الأربعين سنة.

يتعلق المثال المثير الآخر من عصر سلالة هان بـ فو تزو دو، صهر البيت الإمبراطوري؛ فذات مرة، عندما كان الإمبراطور هوي فو يمارس الصيد على ضفاف نهر فاي، لاحظ أن فو تزو دو، الذي كان يبلغ عامه الـ 138 في ذلك الحين، يملك هالة غير طبيعية حول نفسه. وقد سأل خادمه مون فال جوو عن هذا الشخص المسن، فأجابه «إن القوة الحيوية لهذا الرجل هي في اتصال مع السماوات، لأنه يمارس تاو الحب». فأمر الإمبراطور خادمه بالابتعاد، لأنه يريد الكلام مع فو تزو دو على انفراد. ثم سأل فو عن تاو الحب، فأجابه «إن تاو الحب هو سر صعب، ولهذا السبب بالذات لم أتكلم ـ أنا خادم جلالتكم ـ قطعاً عنه في السابق. وكذلك لأن قليلاً من الناس يستطيعون فعلياً ممارسته، وهذا سبب آخر جعلني لا أكشفه سابقاً. لقد درست تاو الحب عند لين يان تزو (أحد معلمي التاو)، عندما كنت مريضاً جداً في عامي الستين، وحتى اليوم مارست التاو ثلاثاً وسبعين سنة. إن كل من يسعى إلى طول العمر، عليه أن يبحث عن منبعه في الحياة، وسر كل هذا يكمن في عدم القيام بالقذف حتى عندما يكون الرجل منجذباً جداً إلى جمال شريكته. إن القذف الاضطراري يسبب كل أنواع الأمراض».

حسبما يقول غو هون، كان عمر فو تزو نحو مئتي سنة عندما مات، ولو أنه لم يبدأ بممارسة التاو قبل عامه الخامس والستين، لكان عليه أن يمتلك تجربة شخصية أطول مع القذف الإجباري. ومن الممتع أنه أشار للإمبراطور إلى هذه النقطة.

قبل نحو سنةٍ خلت، تم أيضاً تسجيل حادث تعمير آخر مثير، والسبب هو أن الناس في هذه المرحلة اللاحقة صاروا يعرفون التاو أقل

فأقل. وعلى أية حال، إننا نرى في عصر سلالة لين (1368 ـ 1648) رجلاً يستدعي «مسناً من مقاطعة تشيغين» وفي إعادة نشر كتابين عن تاو الحب يكتب ما يلي:

«في فترة حكم الإمبراطور هي تسون، حصل التاوي دوو تشين ـ هيم على حماية الإمبراطور بحضور حاشيته، بفضل معارفه السحرية، لكن معرفته لتاو الحب كانت حقيقية. إن واقعة أن الإمبراطور قد عاش إلى عمر جد متقدم، هي كلياً نتيجة لممارسة تاو الحب، الذي علمه إياه ذاك التاوي. وكمهتم بالتاو قمت برشوة أحد موظفي القصر، وحصلت منه على نسخة من هذين الكتابين السريين لذلك التاوي، اللذين كُتبا في عصر سلالة تان (618 ـ 906) من قبل لو دو ـ بين. وفي عهد دو سين في الوقت نفسه، وعندما حاولت القيام بتطبيق ما قرأته في هذين الكتابين، وجدت ذلك صعباً في البداية، ولكن بعد مرور بعض الوقت صار الأمر طبيعياً. وعلى مدى ستين سنة أحببت أكثر من مئة امرأة، وربيت سبعة عشر ابناً (إن التحامل الذي كان موجوداً ضد النساء في ذلك الزمن جعله يهمل عدد البنات اللواتي كن لديه)، وخدمت خمسة إمبراطورات، وبالرغم من أنني في سن متقدم، مازلت غير متعب من ممارسة الحب، وباستطاعتي أن أشبع عدة نساء في ليلة واحدة. وبالرغم من أن السماء أنعمت علي بطول العمر، إلّا أنني لا أستطيع أن أنكر، أن تاو الحب ساهم في قسط كبير من ذلك، وكما يقول المثل القديم: «إن أولئك الذين لا يعطون مهارتهم وعلمهم لأحد، ينتهون نهاية سيئة، وبما أن حياة الإنسان لا تستمر طويلاً بعد المئة عام، لا أستطيع إبعاد فكرة أن هذين الكتابين سيضيعان عندما أموت في يوم ما، لذلك قمت بإعادة نشرهما، متمنياً أن يتمكن كل الرجال في العالم من استخلاص المنفعة منهما، وبلوغ العمر المتقدم. وإذا كان هناك شكاكون يرتابون في صحة

هذين الكتابين، فسنسمح لهم بأن يضيعوا فرصهم في تحقيق طول العمر، ولِمَ علي أن أقلق من أجلهم؟

تمت الكتابة في الشهر القمري الأول من ربيع 1594، من قبل المسن ذي الخمس وتسعين سنة من تشيغين، في قاعة الفطر الأرجواني على جبل ديني داي».

الفصل العاشر

علاقة «مايو ـ سبتمبر»

على الجانب الشرقي من الشارع تعيش ثنائية متشاكسة، حيث الزوج فتي وجميل بشكل مميز؛ وعلى الجانب الغربي من الشارع تعيش ثنائية متحابة منسجمة، حيث الزوج مسن وليس فيه ما يلفت النظر، لماذا؟ ببساطة لأن المسن الذي لا يترك أي انطباع يعرف كيف يشبع امرأته، أما الشاب الجميل فلا.

أحد معلمي التاو المجهولين كتب هذا الإيضاح عن الحب والعمر: «إن المجتمع الذي يُمارس فيه التاو، ويتحقق فيه طول العمر، ولا يترافق التقدم في السن مع العجز، لا تنطبق عليه القواعد المعتادة، فالناس من أعمار مختلفة يستطيعون ممارسة الحب والزواج والعيش معاً بسعادة».

بالدرجة الأولى، لم يكن عمر الإنسان يعني المعنى نفسه الذي يعنيه في هذه الأيام. إن الإنسان الذي عمره الآن خمسٌ وستون سنة ـ كما يعتبرون ـ يدخل في غروب العمر. ولكن بالنسبة لمن يطبقون التاو هذا ليس بعمرٍ متقدمٍ، وباستطاعتهم أن ينتظروا ثلاثين أو أربعين سنة من الصحة الطيبة الجيدة. إن الرجال والنساء ذوي الخامسة والستين سنة

يستطيعون بسهولة أن يحبوا شريكاً في العشرين أو الثلاثين من عمره، وما نسميه اليوم قصة حب «مايو ـ ديسمبر» كان بالنسبة لأتباع التاو أكثر شبهاً بقصة حب «مايو ـ سبتمبر».

إن أغلبية نصوص تاو الحب القديمة تنصح بشكل خاص بهذا النوع من العلاقات. ففي أحد الكتب، والذي يحمل عنوان «سو نيو تشين»، يجري الكلام عما يلي: «إذا تعاشر رجل مسن مع امرأة في مثل سنه، فإنهما حتى إذا تمكنا من إنجاب طفل، فهو ـ كقاعدة ـ لن يعيش حتى شيخوخة ناضجة؛ لكن إذا عاشر رجل عمره ثمانون سنة فتاة عمرها ثمانية عشرة سنة أو حتى خمس عشرة سنة فهو ـ كقاعدة ـ يعيش حياة طويلة؛ وإذا تمكنت امرأة في الخمسين من معاشرة رجل شاب، فهما على الأغلب ما يزالان يستطيعان أن ينجبا ولداً».

1 ـ التحامل الاجتماعي

جعلت الثورة الجنسية في السنوات الأخيرة في الغرب، قصص حب «مايو ـ سبتمبر» مقبولة أكثر مما كانت عليه في السابق. لكن المجتمع ما يزال لديه تحامل ضدها. فالناس ـ وكما في السابق ـ ما زالوا ينظرون إلى مثل هذه الثنائيات وكأنها تمارس نوعاً من الفجور. ويُعدُّ شارلي شابلن وأونا أونيل واحدة من هذه الثنائيات المعروفة، التي بعقدها القران أثارت موجة من الاستنكار والسخرية؛ كان عمرها سبع عشرة سنة وعمره أربعاً وخمسين سنة، وكان مطلقاً لثلاث مرات. ولكنهما كانا قويين بما فيه الكفاية ليتحملا أسوأ تأثيرات التحامل الاجتماعي، وقد استمرا بإزعاج المفترين عليهما بزواجهما الناجح والسعيد.

2 ـ العلاقة بين المرأة الشابة والرجل المسن

لن يُدهش من يعرفون تاو الحب، من وجود قصة سعيدة من هذا النوع، لأنهم يعرفون أن العلاقة بين الرجل المسن والفتاة الشابة تتمتع ببعض الأفضليات الحقيقية. بالدرجة الأولى، غالباً ما يصل الرجل المسن إلى الانتصاب ببطء استجابته للعبة الجنسية. وحيث أن المرأة الشابة تفرز ما فيه الكفاية من الملزجات المهبلية، التي تعدُّ نعمة بالنسبة له، فهو يستطيع إيلاج ذكره بسهولة أكبر في مهبلها من دون الحاجة إلى انتصاب تام. وبعد الدخول في مثل هذا الوسط المحيط الريان، يغدو تحقيق الانتصاب التام أمراً بسيطاً بالنسبة للرجل الذي يعرف التاو. ومن جهة المرأة، إن مثل هذا الإجراء الحذر المبطئ، يمكن أن يكون أكثر جاذبية وتفضيلاً بالمقارنة مع الانتصاب المتعجل المخيف، الإيلاج العنيف والقذف السريع؛ ثانياً: إن المرأة الأكثر شباباً لا تفرز بسرعة كمية كافية من الملزجات فقط بل تحافظ عليها لمدة أطول؛ إن منبعها لا ينضب تقريباً في أغلب الأحيان، وهو يستمر بقدر ما تجري بشكل ما إثارتها، وهذا مفيد لكليهما؛ وتماماً مثلما يحقق هو الانتصاب ببطء، فهو كذلك ينهي ببطء، وهذا عامل هام يستطيع أن يجلب لها الغبطة النشوانية، التي لا يمكن أن يحققها الكثير من الشباب غير المجربين. يمكن للرجل المسن والفتاة الشابة أن يشكلا تركيبة ممتازة؛ ثالثاً: إن المرأة الشابة تنشر رائحة الشباب والنضارة الطبيعية، ولإغناء هذا فهو (أي الرجل المسن) يساعد على إيجاد جو من الهدوء والثقة، الذي يستطيع إيجاده فقط القليل جداً من الشباب غير المجربين؛ ورابعاً: وهذا هو الأهم، إن المرأة الشابة لديها مهبلٌ أكثر ضيقاً بدرجة كبيرة، وهذا يشد على الذكر، ويهيج الرجل المسن والعشيق الأكثر خبرة، فإذا كان الرجل ممارساً للتاو، فهو يعرف

كيف يتحكم بالقذف حتى في تلك الحالات المهيجة، وهذا أيضاً يعطي المرأة الشابة متعة كبيرة، بسبب أنها تستطيع الإحساس بسروره الناتج من الإثارة والعرفان النابع من القلب، فيما يمكن أن يقف الرجل الشاب من هذا موقفه من الخطر الكبير، بل المصيدة.

3 ـ العلاقة بين الرجل المسن والمرأة المسنة

لا تنطبق تلك الميزات دائماً على العلاقة بين الرجل المسن والمرأة المسنة. فأحياناً تجد النساء المسنات صعوبة في ممارسة الحب بنشاط ولفترة طويلة كما في السابق، وأحياناً لا تستطيع مهابلهن أن تفرز ما يكفي من الملزجات. إن جولة أو جولتين قصيرتين من ممارسة الحب في الليلة الواحدة هي كل ما يستطعن احتماله، وغالباً ما يُطلب من الرجل جهد كبير حتى من أجل الحصول على تلك الكمية من الملزجات، ولذا عليه أن يحرضها بشكل أكثف بكثير، ولمدة أطول بكثير مما يلزم للمرأة الأكثر شباباً؛ ويمكن للملزجات الاصطناعية أن تساعد، ولكنها تُعدُّ بديلاً سيئاً. وهذا يمكن أن يفسر لماذا يضيِّع الرجال المسنون النشاط والاهتمام بشريكاتهم المسنات، ويقعون في عنّة حقيقية أو متوهمة؛ لكن إذا ما أتيحت لهم إمكانية ممارسة الحب مع امرأة شابة جذابة، فإنهم يصحون بسرعة.

4 ـ الجاذبية ليست دائماً أحادية الجانب

الانجذاب بين الرجال المسنين والنساء الشابات ليس دائماً أحادي الجانب، فالكثير من النساء الشابات يفضلن الرجال المتقدمين في السن كشركاء عشقيين، لكنهم يضطرون للتصرف بشكل مغاير أمام وجه المجتمع المتحامل المُدين. إن الكثيرين من الرجال المسنين يستطيعون أن

يوفروا للمرأة الشابة الشعور بالأمان، وجاذبيتهم ـ على عكس الاعتقاد السائد ـ لا تقوم على أساس الغنى المادي. هؤلاء الرجال قد كونوا تجربة كافية عن مسرات الحب ومراراته، وهكذا فقد عرفوا على مر السنين قيمة الحنان الأصلية، وكثير من الشابات يجدن هؤلاء الرجال جذابين لهذا السبب بالضبط.

يكمن عامل آخر في خوف النساء الشابات من أن يصبحن هن أنفسهن مسنات، فإذا ما عقدت إحدى الشابات قرانها مع أحد أقرانها (أبناء جيلها)، فهي تخشى أن يقرر ذات يوم أن يتركها من أجل امرأة أكثر شباباً. بالنسبة لهذا النموذج من النساء، يوفر الزواج من رجل مسن شعوراً محدداً بالأمان؛ فهي تعرف أنه عندما تصبح هي في الخامسة والأربعين ـ مثلاً ـ سيكون هو في السبعين، وهي بالتالي لن تشعر بذلك الخطر؛ وهذه العبارة قد قيلت بشكل شبه حرفي من قبل إيدنا أوبراين لـ نيل لون في كتابه «كلمة للنساء».

تصب هذه الحجج الجدية في مصلحة العلاقة بين الرجل المسن والمرأة الشابة، لكن يجب أن تمر مدة زمنية ذات شأن، قد تقصر أو تطول، قبل أن تصبح هذه العلاقات مقبولة بشكلها الحقيقي؛ فهل هناك الكثير من الأمهات اللواتي يسمحن لبناتهن بإقامة علاقة مع رجل شديد التقدم في السن؟ وهل هناك الكثير من النساء المسنات غير المتحاملات بالقدر الكافي، واللاتي ليس لديهن شعور ضمني بالغضب على المرأة الشابة التي تعقد مثل هذا القران؟!

5 ـ مميزات العلاقة بين المرأة المسنة والرجل الشاب

أحد الأشياء التي بإمكانها أن تسرِّع العلاقات الأكثر استنارة، يكمن فيما لو أن المجتمع استطاع أن يكون أقل صرامة تجاه علاقات

النساء المسنات مع الرجال الشباب. لكن المجتمع، في واقع الأمر، يدين هذه العلاقات بقساوة أكثر. إن النساء المسنات يُتهمن بالغباء بل حتى يُتهمن بالنيمفومانيا(*) (الشبق)، لكن الحقيقة هي أنه في مثل هذه العلاقات لا يوجد دائماً شيءٌ ما غبي أو غير طبيعي، بل على العكس من ذلك، يمكن قول الكثير عن منفعة الطرفين كما سلف وأشرنا في الفصل المتعلق بالتحكم بالقذف.

يمكن للمرأة المسنة أن تكون أكثر تعاطفاً وتفهماً لصعوبات الشاب الجنسية، من الشابة التي في مثل سنه. وفي حالات الخجل وعدم الثقة بالنفس يمكن أن يكون هذا مهماً لسلامة الشاب الجنسية. أما العامل الهام الثاني فهو يكمن في أنه إذا كانت المرأة المتقدمة في السن قد أنجبت أطفالاً، فإن مهبلها غالباً ما يكون أقل ضيقاً أي أنه قد صار متسعاً إلى حد ما، وهذا بالضبط ما هو جيد للرجل الشاب، الذي لم يطور بعد تحكماً كافياً بالقذف، إن المهبل الأقل ضيقاً لا يناسب كثيراً الرجل المسن الذي تعلم تاو الحب، ذلك لأنه لا يوفر التحريض الكامل.

يحقق الرجال الشباب الانتصاب عند الإثارة تقريباً دائماً، وهذا يمكن أن يثير جداً بعض النساء المتقدمات في السن المجربات، تماماً مثلما يستطيع المهبل الغني أن يحرض الرجل المسن. إن النظر إلى ذكر الشاب، التام الانتصاب، الصلب والمندفع، ومداعبته، يمكن أن يجعل المرأة المتقدمة في السن تفرز لزُوجة تكفي لفترة ممارسة الحب كلها؛ أما الرجل المسن فقد لا يهيجها خلال فترة زمنية كهذه.

(*) النيمفومانيا (nimophania): هي حالة (الشبق الجنسي النسوي) المرضية، والكلمة يونانية الأصل مؤلفة من كلمتين هما (nymphe: فتاة، أو حورية) و (mania: هوس).

يمكن أن ينجذب الرجال الشباب من جهتهم إلى النساء المتقدمات في السن للأسباب نفسها التي تفضل فيها الفتيات الشابات الرجال المتقدمين في السن؛ فبعض الشباب يستمتعون بالاهتمام الذي ينالونه عندما يحرضون الغرائز الأمومية عند المرأة المسنة؛ وبعض الشباب الأصغر سناً يمكنهم أن يجدوا أن هذه التركيبة من الحب الجنسي والأمومي لا تقاوم.

لذلك، إنه لمن المأساوي أن تتم هذه العلاقات سراً أو خلسة، ولو أننا كنا أكثر تفهماً بقليل، لرأينا أن من الواجب دعم هذه العلاقات لا إدانتها، ولسِرنا على الطريق المستقيم لحل مشاكل الكثير من النساء المسنات الوحيدات والرجال الشباب الخجولين.

6 ـ الصحة الشخصية

إن علاقة «مايو ـ سبتمبر» ـ كقاعدة ـ تساعد الرجال والنساء المسنين ألّا ينسوا أنفسهم؛ لكن ما يزال يوجد كثيرون من المسنين وغير المسنين كثيراً، الذين لا يفهمون تماماً أهمية مظهرهم الخارجي بل صحتهم الشخصية. يروي بيرتراند راسل في «سيرته الذاتية»، كيف كاد النفس الكريه يقضي على علاقته مع شابة جذابة: «كنت أعاني من البيوريا(*)، بالرغم من أنني لم أكن أعلم ذلك، وقد جعل هذا نَفَسِي كريهاً، ولم أعلم بهذا أيضاً، ولم يكن بمقدورها السماح لنفسها بالإشارة إلى ذلك؛ لكن فقط بعد أن اكتشفتُ هذه المشكلة وعالجتها، سمحت لي بأن أعلم كم كانت معاناتها من ذلك شديدة».

(*) البيوريا (pyorrhea): هي مرض تقيُّح جذوع الأسنان، والكلمة يونانية الأصل، وهي مشتقة من كلمة (pyor: تقيح) و (rhoia: تدفق).

ليست تجربة راسل نادرة، وهي تذكرنا بأنه علينا أن نبذل الكثير من الجهد لإزالة رائحة النَفَس الكريهة من كل من الشريكين، لأنها يمكن أن تدل على وجود مرض جدي، ولأنها مكروهة جداً في الحب.

7 ـ خاتمة

يجب أن يكون الازدياد المطرد في عدد علاقات «مايو ـ سبتمبر» واحداً من نتائج الثورة الجنسية. إن الناس غالباً ما يظنون أنه قد حالف الرجل المسن الحظ، إذا «أوقع» بعشيقة شابة، لكن هذا جيد للطرفين كليهما؛ فالشريك الفتي أو غير المجرب يمكن أن يعرف الكثير ويستمتع بالكثير، إذا ما تعلم ـ أو تعلمت ـ مع عشيق متقدم في السن. وفي الواقع إن الكثير من الشباب والشابات يبدؤون بالفعل الحصول على اللذة المنشية من ممارسة الحب، فقط بعد مثل هذه التجربة؛ إن اثنين من العشيقين الأبكار هما مثال للبؤس الجنسي.

إذا كان لدينا أية تحفظات بخصوص علاقة «مايو ـ سبتمبر» فهذا يصدق فقط على ما يلي: إن المعاشرة الجنسية قد يمكن أن تشكل خطراً على الرجل المسن الذي لا يعرف التاو، لأن جاذبيتها وحاجاتها الجنسية قد لا يمكن مقاومتها، وبالتالي من الممكن أن تستهلك قواه الجنسية؛ لكن الرد على هذه المسألة يتلخص ـ بالطبع ـ في تعلم تاو الحب، فهو تقريباً يناسب ـ وبشكل مثالي ـ الناس الذين يتواجدون في مثل هذا الوضع، لكي ينالوا أكبر فائدة من هارمونيا الين واليانغ مع الحفاظ على طاقتهم.

الفصل الحادي عشر

التنفس، تاي تشي تشوان وتاو الحب

إن كثيراً من معلمي تاو الحب كانوا يرون أن الحب والغذاء الصحي والتمارين هي الركائز الثلاث التي تدعم حياة الإنسان. والحياة المديدة تتعلق بصلابة هذه الدعائم. وبالرغم من أن صحتكم ستتحسن بلا شك عبر تطبيقكم لتاو الحب، إلّا أنه من الضروري لكم أيضاً أن تعيروا انتباهكم إلى الدعامتين الأخريين، الطعام والتمارين، وبشكل خاص تمارين التنفس(*).

1 ـ التنفس الكامل

التنفس الكامل هو بحد ذاته علم، وهو يخرج عن نطاق هذا الكتاب؛ إنما وكما يقول معلمو التاو، التنفس ـ أو تشي ـ هو واحد من القوى ذات الأهمية الحيوية، ليس فقط من الناحية المادية التي نتزود فيها

(*) تمارين التنفس: كل المدارس الروحية والفلسفية ـ التطبيقية الشرقية تركز على أهمية التنفس، ففي اليوغا مثلاً هناك نظام دقيق من تمارين التنفس يسمى البرانياما (pranyama).

بالأوكسجين ونتخلص من غاز الفحم، فهذه ببساطة الوظيفة الظاهرية للتنفس، لكن لأنه توجد وظيفة أخرى غير مرئية للتنفس ينجذب الإنسان بواسطتها إلى سلطان العالم الكوني. وحتى في الغرب العلمي المعاصر، أشار الأطباء والباحثون في الأعوام الأخيرة إلى أن الرئتين ليستا مجرد جهاز لتبديل غازات الدم.

2 ـ التمارين التنفسية

قد يبدو للبعض أن التاويين يؤكدون على التنفس الكامل أكثر مما ينبغي، لكن في واقع الأمر، لا يمكننا التأكيد عليه بالدرجة التي يستحقها. إننا ببساطة ما كنا لنوجد بدونه، إنه ضرورة حيوية لصحتنا الروحانية، تماماً مثلما هو كذلك بالنسبة لصحتنا الجسمانية. فالتنفس الكامل ـ أي التنفس عبر الحجاب الحاجز ـ على سبيل المثال، هو تقريباً أساس جميع أشكال التأمل، كما أنه يشكل أساساً للمعالجة الطبية عند التاويين. لقد جرى بعث الممارسة الطبية التاوية في صين اليوم، وقد وُجِدَ أنها نافعة بشكل خاص لعسر الهضم. إن التنفس الطبيعي يقع في أساس الصحة الجيدة، وهو طريق بسيط واقتصادي لكي نصبح أقوى؛ وهناك ثلاث نقاط جوهرية تستطيع مساعدتكم على التنفس بشكل صحيح هي:

1 ـ حافظوا على كيانكم بشكل صحيح، وابقوا قفصكم الصدري طبيعياً.

2 ـ تعلموا أن تتنفسوا بواسطة الأنف والحجاب الحاجز فقط، ولا تستخدموا الفم لهذا الغرض.

3 ـ في البداية ازفروا كل ما في رئتيكم بالتدريج، وبعدها أفرغوهما تماماً

مع بذلكم آخر مجهود لتقليص الحجاب الحاجز. والآن خذوا شهيقاً بحذر مع توسيع الحجاب الحاجز حتى أقصى حد؛ وبعدها ازفروا مجدداً ببطء مع تكرار العملية كلها.

من الطبيعي أنكم لن تستطيعوا أن تتنفسوا طوال الوقت بهذا الشكل، ولكن عليكم القيام بذلك لعدة دقائق يومياً على أقل تقدير، لكي يصبح التنفس العميق والبطيء عبر الحجاب الحاجز طبيعياً بالنسبة لكم حتى خلال النوم.

3 ـ تحسين خواص الأعضاء

كان التاويون القدماء يعتبرون أن كل جزء من الجسم ـ بما في ذلك الأعضاء الجنسية ـ يمكن تقويته وتحسينه بواسطة التمارين. وقد ابتكروا تقريباً حركات لكل أعضاء الجسم، فعلى سبيل المثال، ابتكروا مجموعة من التمارين العينية لتحسين الرؤية وغيرها. كانوا يعتبرون أن التمارين العينية لا تستطيع فقط أن تحافظ على الرؤية مع تقدم العمر، بل حتى إنها تصحح العيوب البصرية في بعض الحالات. وفي كتاب «فن الرؤية» يتحدث أولدوس هاكسلي كيف أنه تخلص من العمى بفضل التمارين، في حين بدت كل الوسائل الطبية عاجزة. إنه بتاتاً لا يؤكد بشكل واضح أن تمارينه تقوم على أساس النظريات التاوية، لكن كتابه يحتوي الكثير من المقاطع التاوية الطبع.

احفظوا في ذواكركم هذه الحقيقة: يوجد بين الناس ذوي العيوب البصرية تلازُمٌ دائمٌ بين النظرة العديمة الانتباه والعقبات الضارة لعملية التنفس، التي لا مبرر قطعاً لوجودها؛ لذلك من الأفضل أن تملؤوا رئتيكم

بالهواء بدون قسر، بل بليونة لا إجهاد فيها، وليتبع الزفير الشهيق بإيقاع طبيعي؛ تابعوا التنفس على هذا الشكل، ركزوا انتباهكم على الشيء الذي تريدون رؤيته، وستجدون أن أي تحسن في فاعلية الدورة الدموية سينعكس في الحال تحسناً على الرؤية.

لاحظوا وجود صلة بين الرؤية، ودوران الدم الأفضل والتنفس الصحيح، وأنه ليست عيوننا وحدها لا تعمل بشكل سليم، بل إن كل كياننا يعاني عندما نتنفس بشكل خاطئ.

تعد ممارسة الحب بحد ذاتها تمريناً هاماً للجسد أيضاً. وهي غير كافية، فهي لا تمرن كافة عضلات الجسم. إن تجربتكم الذاتية تعلمكم أنه إذا ما بقيتم في الفراش أكثر من ثماني ساعات، فإنه سيبدأ لديكم شعور بالألم في خاصرتكم، أو بنوع ما من عدم الارتياح. وإن نزهة منعشة، رحلة على دراجة هوائية، لعبة تنس، أو أي تمرين بدني آخر يمكنه أن يعيد لكم الحالة الجيدة.

يعاني عدد كبير من الناس من مشاكل في العمود الفقري، خصيصاً عند تقدم العمر. فحتى الشباب يعانون من الاحديداب، بينما كل شكاوى الشيخوخة تقريباً تتعلق بآلام الخصر المختلفة. ومع وجود خصر مريض لن يكون بإمكانكم أن تمارسوا الحب مدداً طويلة.

4 ـ تاي تشي تشوان

أوجد الصينيون القدماء مجموعة من التمارين للتخلص من هذه المشاكل، وأطلقوا عليها تسمية (تاي تشي تشوان)، وربما تكونون قد سمعتم عنها كأحد فنون القتال، مثل الجودو. إن فن الجودو الياباني نفسه

مُؤسَس على فلسفة التاو، وهو فعلياً يسمى بالصينية جو ـ داو(*). إن تاي تشي تشوان هي فن دفاعي مماثل، يقوم على استخدام اليدين المجردتين والقبضتين، وتمثل تاي تشي الهارمونيا بين الين واليانغ، وتشوان بالصينية تعني «القبضة»؛ إن تاي تشي تشوان المنفذة بكمالها تشبه رقصة الشكر. وفي الواقع هي قد بدأت كرقص، وابتكاره يعود إلى عهد الإمبراطور الأسطوري فو ـ تسي (الذي حكم بالضبط قبل الإمبراطور تشان لي، الذي ينسب إليه تعليم الناس استخدام الحيوانات في الأعمال المنزلية). إن فو ـ تسي هو الذي دعا إين غان أن يبتدع لشعبه «الرقصة العظيمة»، لكي يتمكن الناس من التمرن بمتعة اتقاء الأمراض؛ لاحقاً، في عصر سلالة هان، قام هوا تو الطبيب والجراح المعروف، الذي تم ذكره سابقاً، بإدخال حصيلة تجربته لتطوير فن تاي تشي تشوان. لقد كان هوا تو باحثاً فذاً في الطبيعة والكائنات الحية، وكان يدرك أن الحيوانات يمكنها أن تعلم الإنسان الكثير عن كيفية الحفاظ على أجسادها يقظة وقوية.

تاي تشي تشوان تسمى كذلك «بتشوان الطويل» لأن كل أقسامها تتصل بسلاسة وبدون انقطاع، ويجب أداؤها بحيوية ورشاقة مثلما تدور العجلة، وهي تُسمى كذلك «بتشوان الناعم» لأنه لا يُطلب منكم استخدام القوة الخشنة للانتصار على الخصم، لكنكم تستطيعون اختيار اللحظة المناسبة والوضع المناسب لاستخدام قوة الخصم من أجل إفقاده

(*) جو ـ داو: كما سلف الذكر داو = تاو، وهذا يعني أن الكلمة نفسها ترد في جو ـ داو وفي تاو الحب أو التاو عموماً في الأصل الصيني، أما الإبدال بين الدال والتاء فهو عائد إلى اللغة التي يتم إليها النقل، فالإنكليز يقولون «تاو ـ tao» والروس: «داو ـ dao» ونحن العرب نقول أحياناً «طاو».

التوازن. يقول التاويون: «إن أربع أونصات(*) من القوة تستطيع إسقاط كتلةٍ تزن ألف رطل».

5 ـ تاي تشي كطريقة للدفاع وكتمرين رائع

تصلح تاي تشي للدفاع، كما أنها تعد تمريناً رائعاً، وإذا كنتم تهتمون بتقنية الدفاع، يمكنكم اللجوء إلى معلم مختص، ولكن إذا كنتم تطلبون تمريناً ممتازاً، فبعد عدة دروس يمكنكم بسهولة متابعة التدريبات يومياً. ونحن نسمي التاي تشي تمريناً رائعاً وممتازاً لأنه لا يتطلب جهوداً كبيرة، ويمكن لأيٍّ كان القيام بها في أي وقت وأي مكان تقريباً، بغض النظر عن الجنس والعمر والحالة البدنية. كما أن هذه الرياضة ذات فاعلية قصوى لإبقاء الإنسان في حالة «اليقظة الكلية»، وهذا المصطلح مستعار من كتاب رائع لـ ل. إ. موريهاوز، ولقد أعجبنا ليس لأنه يتطابق مع شرحنا فقط، بل لأن نظرية التمرين الهادئة لـ موريهاوز قريبة جداً من نظرية تاي تشي تشوان، التي لا تعتبر تمريناً صعباً؛ وإن سر فاعليتها يكمن في كونها تنمي بنعومة كل مفاصلكم، وباتحادها مع التنفس الصحيح يمكنها أن تحافظ على شبابنا، لأن كثيراً من الناس يحسون بالعمر ويظهرونه بسبب عدم مرونة بل مرض مفاصلهم؛ وإذا حدث هذا فلن يعود بمقدورهم استخدام أجسامهم بالشكل المطلوب، فتسوء صحتهم بسرعة.

(*) الأونصة (ounce) هي مقدار ثقلي = 28 و 35 غ، وتوخياً للدقة يجب التنويه إلى وجود اختلافات طفيفة في قيمة الأونصة بحسب المجال الذي تستخدم فيه، ويمكن للراغب في الاستزادة الرجوع إلى القواميس الهندسية.

6 ـ النظام الغذائي

إن الدعامة الثالثة للصحة الجيدة في الفلسفة التاوية هي الطعام. فالصينيون القدماء قد تكلموا كثيراً أيضاً عن الغذاء، مثلما يتكلم اليوم علماء الغذاء الغربيون. كتب سون سو ـ مو، الطبيب التاوي الفذ في القرن السابع، والذي نشير إليه باستمرار: «إن الطبيب الجيد حقاً يجد أولاً سبب المرض، وبعد أن يجده يسعى في البداية لعلاجة بالغذاء، فإذا لم يساعد الغذاء، عندها فقط يقوم بوصف الدواء». لا يختلف كثيراً ما قاله عما قاله في وقت جد قريب عميد علماء الغذاء الأمريكيين توم سبيس: «إذا عرفنا المرض كله بشكل كافٍ سيكون من الممكن أن نتصدى له ونعالجه بالغذاء المناسب».

الغذاء كمتعة غير مهم نسبياً للإنسان، إلّا أن من يمارس التاو يهتم بالغذاء كطريقة للحفاظ على صحته وتحسينها. ففي الصين القديمة كان يُنظر إلى الغذاء بجدية قصوى، يجب أن يكون لنا على الدرجة نفسها من الأهمية في أيامنا هذه. حول هذا الموضوع يوجد الكثير من الكتب الحديثة، وبالتالي ليس هناك من أسباب تجعلنا نجهل كيف نتغذى، وحتى بدون قراءة يمكنكم أن تعرفوا ما هو الغذاء الذي يناسبكم، وذلك بمقارنة بسيطة بين التأثيرات التي تسببها الأغذية المختلفة على عمليتكم الهضمية وحالتكم الصحية العامة.

نحن جميعاً في مجتمعنا المعاصر ذي البحبوحة نتعرض لإغراء الأكل والشرب بإفراط. إن التخمة هي أحد أسوأ الأشياء التي نفعلها لجسمنا، وإنه لمن الأفضل لنا جميعاً أن نقضي وقتاً أقل على مائدة الطعام ووقتاً أكبر في ممارسة الحب.

الفصل الثاني عشر

تعلم التاو

بعض الكلمات والأصوات
تهيج الرومانسي،
أما ملامسة خوختك النفريتية
فتهيج الشهواني .

فو سين

ليس تعلم تاو الحب في الواقع صعباً، إذا ما ابتدأتم بمقدمة فحواها أنه (أي التاو) يتضمن قبول مفاهيم تختلف جذرياً عن مفاهيم الغرب. نحن جميعاً نمتلك آراءً مسبقةً يصعب التخلي عنها، ويجب أن تكون هناك حجج قوية لكي تزحزحنا عن عاداتنا التقليدية، ولذا يجب أن نقترح عليكم عدداً من الأسباب الجيدة من أجل تغيير بعض من أفكاركم عن الحب؛ فكثيرٌ من النساء، على سبيل المثال، لا يتقبلن فكرة الفن أو التقنية في الحب، وهن على حق؛ ففي الاستعمال المعاصر صار هذا يعني طريقة ممارسة الحب التي يستعملها «المحترف»، وهذا يهين النساء.

التقنية بدون حرارة وعواطف تجعل ممارسة الحب عديمة المشاعر،

لكن في الجهة المقابلة كان التاويون الصينيون يؤكدون أهمية التعامل الحنون والمفعم بالمشاعر مع مسألة الباه(*) والجنس، وفي الوقت نفسه كانوا كذلك يشيرون إلى أهمية التقنية، وفحوى فكرتهم هي أنه إذا أردتم أن تعملوا شيئاً بشكل جيد، فعليكم تطوير المهارة اللازمة؛ فإذا كنتم تريدون العزف على البيانو، عليكم في البداية أن تدرسوا تمارين الأصابع، والقيام بتنفيذها كل يوم؛ وإذا أردتم الرسم، فعليكم أولاً دراسة التركيب وكيفية رسم الخطوط. وكذلك هو الأمر بالنسبة للرجال والنساء؛ عليهم أن يتعلموا الحب، إذا أرادوا أن يصبحوا شركاء فعّالين. كتب بلزاك منذ قرن مضى «إن العشيق الغر يشبه القرد الذي يحاول اللعب على الكمان»؛ لقد كان على حق، فالعشيق غير الماهر يمكن أن يجعل المرأة تشعر كما لو أنه يستمني في مهبلها.

كتبت درمينا غراير في كتابها «المرأة المخصية»: «عندما يستعيب الرجل من الاستمناء، وبدلاً عنه يوقع بالمرأة من أجل أن يجد التحرر الجنسي، فالعيب المتعلق بالأفعال الاستمنائية في مثل هذه الحالة اختلافه عديم الأهمية، فباستثناء أن الاحتكاك يوفره الجهاز الأنثوي، والقذف يمكنه أن يحدث داخل المهبل وتتعرض له المرأة، نجد أن الرجل يتصرف مع المرأة وكأنها مصرف (مكان تصريف) لسائله المنوي، أو أنها مثفلة من نوع ما، وهو يشيح بوجهه عنها باحتقار».

يفترض التاو أن الرجل سيقوم بتطوير خبراته في الحب إلى درجة يستطيع فيها إشباع واحترام شريكته الحبيبة؛ الإشباع بالمعنى التاوي لا يعني فقط بلوغ المتعة السريعة، بل وبمعنى ميتافيزيائي أعمق هو تحقيق السكينة المشتركة. فعندما يتكلم التاو عن التقنية، فهو لا يقصد فقط

(*) الباه: الجماع الجنسي.

مهارتكم في دفع الذكر (penis) وفي التحكم بالقذف كما ينبغي، بل تطوير كل أحاسيسكم لتتمكنوا من تحقيق الهارمونيا الأصيلة بين الين واليانغ، وعندها لن تكون ممارسة الحب ميكانيكية فحسب بل تجربة شاملة. يستطيع عازف البيانو أن ينمي مهارة عالية في تقنية الأصابع، لكنه سيبقى مجرد إنسان يمتلك هذه التقنية. لكن فقط عندما يضيف خياله وكل أحاسيسه إلى علمه، يكون بمقدوره أن يصبح معلماً حقيقياً في عمله. إن الحب النشواني هو مثل هذا.

1 ـ تطوير الأحاسيس

يمكن القول عموماً، إننا جميعاً ضحايا ماضينا الطهراني وحاضرنا الصناعي، وعلينا أن نتعلم إعادة تفعيل حاستنا الشمّية، التي يمكن أن تكون في الحب الثانية في الأهمية بعد حاسة اللمس. إنهم يمطروننا دائماً بدعايات مزيلات الرائحة لكل جزء من أجزاء جسمنا تقريباً، إلى الدرجة التي سنصبح بها معطرين ومصوبنين أكثر من اللازم، فتصبح رائحتنا مثل تشكيلة عطرية تم صنعها للتو في معمل ما.

لقد أضعنا معرفة حقيقة أن الرجل والمرأة بطبيعتهما يجذب كل منهما الآخر غريزياً بشذاه الطبيعي الخاص. فغالباً ما يُثار كل منهما بروائح الجنس الآخر أكثر من أي شيء آخر، وبالأخص الأريج الشخصي للجلد والشعر والثغر والمناسل، وما إلى ذلك من الأشياء التي تهيج الإنسان ذا العبقرية المتميزة بشكل خارق للعادة؛ وهذا يمكن أن يُفسِّر إلى حد ما على الأقل مصطلح «الجاذبية الكيميائية» الشائع، بالرغم من استسراريته.

بالطبع، يمكن أن يتواجد من لا يستطيب رائحة المهبل الطبيعية الحادة، لكن التخلص من هذه الرائحة بالمزيلات والحمامات المبالغ فيها

يمكن أن يؤدي إلى الإخلال بالتوازن الإفرازي البكتيري لوسط المهبل، ويمكن أن يؤدي هذا إلى إصابة مرضية. إننا لسنا ضد النظافة والآداب الصحية البسيطة، بل على العكس نحن نؤيدها بقوة. إنما نود أن نقول إن المبالغة في النظافة المتناهية هي أمور غير ضرورية.

علينا أيضاً تطوير حاسة اللمس، ففي العصر الفيكتوري كان الناس يمارسون الحب في ثيابهم، ولم يكن هناك تماس مباشر بين الأجساد باستثناء المناسل. بالطبع صار هذا نادراً في أيامنا، لكننا ما نزال نسعى للاقتصار على التماس المنسلي (أي بين الأعضاء التناسلية). إن الاختلاف في اللعبة بين الجنس المنسلي الميكانيكي والحب هو أن يكون الجسد كله والأحاسيس كلها منفتحة؛ فتماس الأجساد هام بالنسبة لكل من الرجل والمرأة من أجل تحقيق تجربة الحب الإمتاعية الأصيلة. إن الحب يجب أن يكون تعاوناً تناسقياً بين الرجل والمرأة، وفيه يجب أن تعطي الأيادي وكافة أجزاء الجسدين المتعة وتتلقاها، أي أنه:

آ ـ عندما تمارسان الحب، لا تتوقفا ولا للحظة واحدة عن لمس بعضكما البعض إلى أن تتعبا وتصبحا جاهزين للنوم.

ب ـ إن بظر المرأة ونهديها هي عموماً أكثر الأماكن حساسية، ولكن لا تقوموا بلمس هذه الأماكن فوراً، بل داعبوا في البداية يديها وقبلوها. إن المرأة حساسة أيضاً بجانب العمود الفقري من الرأس حتى المؤخرة والفخذين، وهذه النقاط تختلف من امرأة إلى أخرى، لكن أكثر الأماكن الحساسة شيوعاً هي: الأذنان، القفا وما حول الخاصرة، وبالأخص الجانب الخلفي، الجانب الداخلي للفخذين أيضاً شديد الحساسية، بطنها في أغلب الأحيان يمكن مداعبته ببطنكم، وهذه واحدة من مسرات الحب الكبيرة.

ت ـ أكثر المناطق حساسية عند الرجال بالإضافة إلى الذكر هي: داخل الأذنين، وعند البعض القفص الصدري، كما أن خمسين بالمئة من الرجال لديهم انتعاظ الحلمات، كما أنه من الممكن تجريب مداعبة السطح الداخلي للفخذين.

ث ـ يتلخص واحد من أسرار ملاطفة الجسد الناجحة في التماس من الرأس حتى أصابع القدمين بأكثر عدد ممكن من النقاط. إن التماس في الحب يجب ألّا يكون سكونياً؛ دعوا أيديكم تَطُفْ باستمرار على جسد شريككم وليقم جسدكم بالتجاوب مع أبسط انفعالاته عندما يتنفس أو يتحرك نحوكم.

ج ـ في بداية ممارسة الحب، على النساء أن يركزن على التماس الجسدي التام أكثر من تحريض العضو الذكري يدوياً، ويمكن للنساء اللاتي يتهيجن بسرعة من ملامسة الذكر المنتصب أن يكنّ استثناءً؛ فإذا لم يتمكن التماس المستمر أن يحدث الانتصاب عند الرجل، فبالطبع على المرأة أن تُعْمِل يديها مع الذكر.

يتجاوب الرجال المسنون مع ملامسة المناسل بشكل مختلف عن الشبان. ذكر الشاب هو أكثر حساسية وأسرع قذفاً، ولذا يجب لمسه بخفة على امتداد طوله مع تطبيق بعض الضغط على جذعه وبلا ضغط تقريباً على رأسه. أما ذكر الرجل المسن فمن الممكن أخذه باليدين بشدة أكبر، فهو لا يحقق الانتصاب ولا يصل إلى القذف بتلك السرعة، وإن أفضل طريقة لتحقيق الانتصاب عند الرجل المسن هي إطباق اليدين كلتيهما على ذكره. يمكنكن بسهولة تحريض الذكر باستخدام اليدين اللتين تتخذان شكل فنجان. فغالبية الرجال يجدون هذا مثيراً للغاية حيث أنه يذكرهم بالإيلاج في المهبل، لكن كنَّ على

حذر من تطبيق ضغط كبير على النسيج الخارجي لأنه إذا كان شريككم غير مختون، فمن الممكن أن يؤدي هذا أحياناً إلى التحسس، وبدلاً من ذلك عليكن تركيز المداعبة على رأس الذكر والخصيتين. إن النساء غير المجربات يتجاهلن الخصيتين والصفن، أما المجربات فيفهمن تماماً أهميتها، فالرجال المسنون يحبون أن يحسوا بخصيتيهم، لكن عليكن أخذهم بحذر. إن أفضل طريقة هي:

وضع الصفن في اليدين المتخذتين شكل فنجان، وتحريض نهاية الصفن وجذر الذكر بأطراف الأصابع في الوقت نفسه، ومهما عملتن لا تضغطن بقوة كبيرة.

يمكن لهذا النمط من التحريض أن يجعل الرجل الشاب ينسحب سريعاً جداً، ولذا عليكن الحذر. ومن أجل نتيجة أحسن استخدمنَ يداً واحدة بليونة وكنَّ على استعداد لمواجهة ردات فعل مختلفة من رجال مختلفين؛ فبعضهم عندما يقع في أيديكن يمكنهم أن يتهيجوا بسرعة، بينما قد لا يحدث حتى الانتصاب عند آخرين.

ح ـ على الرجال أن يهتموا بأياديهم بحيث تكون ناعمة ونظيفة، فالنساء اللواتي يستمتعن بالملامسات الخشنة عددهن غير كثير، أمّا غالبية النساء فيشعرنَ مثل مارلين ديتريغ التي تقول: «إن كل الرجال العصريين حذرون، فبدون الحنان الرجل غير ممتع». تذكروا أن أيديكم ستمس بعض الأماكن الهامة والناعمة جداً. وأغلبية النساء يحبذن عادة أن تُداعب أبظارهن بالأصابع، ولا يمكنهن أن يُستَثَرن كلياً أو يبلغن الرعشة بدون مساعدة واسعة من أصابعكم أو أصابعهن. إن الأصابع الخشنة أو الوسخة يمكنها أن تسبب لهن التحسس أو العدوى.

خ ـ يوجد كذلك نساء يجب مداعبة حلماتهن قبل أن يبلغن نقطة الذروة. ومن ناحية أخرى يمكنكم أن تجدوا المرأة التي لا تحبذ أي نوع من أنواع التحريض، ويجب عليكم اكتشاف ذلك بطريقة التجربة والخطأ، فمن الممكن أن يحرضها التماس التام بين الجسدين. لكن يمكن أن تشعر بالنفور من أصابعكم على فرجها. إن نساءً من هذا النوع يمكن أن تكنَّ مثيرات بشكل خارق للرجال الذين لا يستطيعون المناورة بأصابعهم بلطافة.

2 ـ تعلم المعاشرة

بجانب تعلم ملامسة بعضنا البعض، من الضروري أن نتعلم أن نحس مع بعضنا البعض، وهذا ببساطة لا يتعلق بما نقوله، ولا بالكيفية التي نقوله بها؛ إننا في هذا المجال ـ كما في السابق ـ نشبه الأطفال؛ إننا نتأثر بالأصوات أكثر من الكلمات الحقيقية، وهذا صحيح خصيصاً في ممارسة الحب.

أوضح فرويد أن سلوكنا الجنسي له جذوره العميقة في طفولتنا المبكرة، عندما كنا مشروطين بلمسات الأم الحنونة وبصوتها المطمئن. وكانت تقنية المتعة تعرف على الدوام قيمة الصوت الإيروتيكي، فصوت الإنسان هو أداة عجائبية وسرّانية، وأصواتكم يجب أن تكون كذلك، فالصمت أثناء ممارسة الحب قد يغضب شريككم، حيث يمكن تفسيره كغياب للاهتمام أو دليل على عدم المتعة. إننا لا ندعوكم للخوض في أحاديث فلسفية، بل فقط أن تظهروا إشارات الاستحسان والاستمتاع، وهذه بعض النقاط المتعلقة بذلك:

* إن الصمت التام يمكن تفسيره على أنه عدم استمتاع.

* تجنبوا استخدام كلمات أو أصوات فظة وسلبية، فحفلة الحب الناجحة تقتضي جواً من الانسجام والعرفان.

* لا تنتقدوا أبداً، فذلك قد يكون له آثاراً تدميرية على ممارسة الحب. ليس مهماً مدى نضج شريككم، إنكم تضيعون ثقته بالنفس إذا ما قمتم بالهجوم عليه في اللحظة الأشد حرجاً أي عند ممارسة الحب.

* إن المديح المُقال بصوت حنون حلو يمكنه في أغلب الأحيان أن يُحدث المعجزات.

3 ـ هذا التاو ليس للرجال فقط

تحتاج المرأة أيضاً لمعرفة التاو لكن بدرجة أقل نوعاً ما، فعلى سبيل المثال، إذا كانت المرأة تجهل التاو، فهي ستُصدم وتضجر لأن شريكها لا يقذف، وهي ستعتقد بأنها لم تقدم له المتعة الكافية وأنها لم تتمكن من إشباعه. كذلك يجب على المرأة أن تعرف أن الرعشة والقذف ليسا الشيء نفسه، فهذا يتموضع في قاعدة تاو الحب، وهذا المبدأ قد اعترف به كينزيه: «إن الرعشة يمكن أن تتم بدون قذف منوي وهذا يمكنه أن يحدث في أوساط بعض الرجال الذين يمكنهم بشكل مقصود تقليص عضلاتهم التناسلية، مطبّقين تقنية منع الحمل التي تعرف باسم «الجماع التحفظي». هؤلاء الرجال يمكنهم أن يشعروا بالرعشة الحقيقية، التي لا يصعب عليهم معرفتها حتى وإن لم يكن هناك قذف».

يمكن أن تتعقد هذه المشكلة أكثر أيضاً، لأن بعض النساء يحصلن على جزء من متعتهن من الإحساس بأن الرجل قد قذف في داخلهن، وتلك هي العقبة الأكبر، التي تقف في وجه تاو الحب. لكن ألا تريد المرأة على الأغلب أن يكون لديها الرجل القادر على ممارسة الحب طيلة

الليل، ثم يقذف ـ كما في السابق ـ في نهاية الحفل، بدلاً من الرجل الذي ينسحب بعد الكرّة الأولى ويضطجع للنوم سريعاً؟.

وبالنسبة للمرأة التي تتكيف بشكل سيئ مع وسائل منع الحمل جميعها، يمتلك التاو جاذبية إضافية؛ فإذا كان الرجل قد تعلم بالفعل تاو الحب، فهو يقذف مرة فقط كل عدة أسابيع؛ وعندها تصبح وسائل منع الحمل عديمة المعنى تقريباً، ولن يكون مبالغة القول إنه عندما يصبح تاو الحب شائع المعرفة ستغدو كل وسائل منع الحمل الاصطناعية الضارة بالنسبة لكثير من النساء طرائق قديمة. لا يستطيع التاو أن يفعل كل شيء وعد به شارحو القرن السابع وأعلنوه، لكنه يستطيع أن يمنحكم هارمونيا الين واليانغ، وهذا بدوره سينشئ حالة من السلام العقلي، ويعطي لذة الحب ويؤخر عملية الهرم.

4 ـ أهمية الشريك الصحيح

كما أوضحنا أعلاه، إن المرأة غير الجذابة وغير المتعاونة يمكنها أن تصعّب الكثير من الأمور على الرجل المجرب، فعلى سبيل المثال سيلاقي الرجل الذي مارس تاو الحب لسنوات عديدة كما في السابق مشكلة، إذا كان عنده شريكة قامعة ودوغمائية(*). وهذا أيضاً واحد من الأسباب التي تجعل معرفة وممارسة التاو ضرورية لكل من الشريكين؛ وعلى أقل تقدير يجب على المرأة أن تفهم مفاهيم الإيلاج اللين، والتحكم بالقذف وما شابهها.

كل التراث التاوي القديم تقريباً كان يشير إلى أهمية إيجاد الشريك الصحيح؛ ففي ممارسة الحب كما في الرقص وفي الرياضة، لا يستطيع

(*) دوغمائية: الدوغمائية هي الجمود في الرأي أو المعتقد.

أحدٌ أن يؤدي أداءً حسناً مع شريك غير متفهم. لكن هذا لا يعني أنكم ستحققون ـ أو يجب عليكم أن تحققوا ـ الهارمونيا الكاملة في كل مرة تمارسون الحب فيها حتى مع شريك مثالي. للتأثير العام أهميته، فالقبلة الإيروتيكية العميقة يمكنها أن تساعد على هرمنة الين واليانغ، لكن لا تؤدي كل القبل الشهوانية إلى المجامعة. إلّا أن بعض اللقاءات الحبية يجب أن تؤدي إلى الهارمونيا التامة بين الين واليانغ، والهارمونيا التامة في المفاهيم المقبولة عموماً تعني الرعشة، بل رعشات أكثر للمرأة، رعشات بظراوية أو مهبلية، متوافقة أو متكررة. إن مناقشة أنواع الرعشات الأنثوية المختلفة ليست في محلها عندما تمارسون تاو الحب. فعندما يكون بمقدوركم التمتع بألف رهزة في اليوم تصبح الحجج غير مهمة، وكل السؤال عن الرعشة يتخذ منظوراً آخر عندما يكون الرجل قادراً على ممارسة الحب مع المرأة عدة مرات في اليوم بدلاً من مرة واحدة في الأسبوع.

بالطبع هناك أناس لا يملكون شهية لممارسة الحب بمثل هذه الكمية، وهذا يمكن أن يحدث لأنهم لم يجربوا ذلك بتاتاً.

لن يشعر الرجل بالإرهاق، بل سيشعر بالمتعة، بقدر ما يلتزم بنصيحة هذا الكتاب بالتحكم بالقذف. وشريكته، عندما تجرب متعة الحب التي تم وصفها، من النادر أن تحس بالإتخام أو التعب من ممارسة الحب. لكن هذا لا يعني قطعاً أن تقضي اليوم كله في الفراش. فإذا استمرت كل مجامعة بألعابها من عشرة إلى عشرين دقيقة، فإن ست مجامعات في اليوم لن تستغرق عندها أكثر من ساعتين. إن أكثر الثنائيات الزوجية(*)

(*) الزوجيات: جمع زوجية، وهي كلمة استخدمتها للدلالة على ثنائية متألفة من رجل وامرأة تجمعهما علاقة جنسية زوجية أو عشقية إلى ما هنالك.

تقضي وقتاً أكثر أمام شاشة التلفاز أو السينما، وربما هم لا يجدون ذلك ممتعاً جداً. مثل هذه الأمور ليس لها قواعد، ويمكنهم توزيع الجماع على مدار الأربع والعشرين ساعة كلها، أو تستمتعون بها جميعاً معاً، وهذا عائد إلى ما يفضله كلاكما. ستتغير غزارة ممارسة الحب مع الزمن، وبالطبع ليس ضرورياً بالنسبة لكم أن تمارسوا الحب مرات كثيرة في كل يوم.

5 ـ الرعشة الذكرية وطريقة تاو الحب

نظرية القذف التاوية، كما أشرنا سابقاً، تفسر القذف وكأنه فورة آنية مثل ضربة البرق أو انفجار طاقة مخزونة. لكن إذا كان الرجل يمارس الحب بانتظام فإن طاقاته الجنسية ستكون في حالة هارمونيا، وحاجته إلى القذف ستنخفض بشدة. يجب ألّا تحدث ممارسات الحب بشكل مُصادفي أو انفجاري، بل بشكل استمراري وانسيابي. إنها يجب أن تكون مثل الغذاء الجيد، فكل طبق بحد ذاته يجب أن ينتهي، ولكن في الوقت نفسه يجب أن يحرض الشهية للطبق الذي يليه، وهكذا حتى نشعر بالشبع في آخر عملية تناول الطعام هذه، بالرغم من أن الشبع هو نتيجة العملية كلها وليس جزءاً واحداً منها، وهذا ما يجب أن يكون في ممارسة الحب. وبحسب ما يقوله التاويون القدماء والأطباء المعاصرون، من الأفضل تناول الطعام على جرعات صغيرة منتظمة بدلاً من التهام غذاء كبير دفعة واحدة. إن هذه الفكرة يجب أن يتم قبولها بجدية من قبل الرجال والنساء، إذا كانوا يريدون أن يتعلموا تاو الحب بسرعة.

6 ـ أجوبة على بعض التساؤلات

إن المغير والسيماني الوحيد، الذي
يحول كل شيء إلى ذهب هو الحب.
وهو السحر الوحيد ضدّ الموت
والعجز، والحياة السئيمة.

بالرغم من أبحاث كينزيه، وكذلك ماسترز وجونسون، سهلت علينا تقبل الأفكار الجديدة عن الحب والجنس، ما يزال تاو الحب بكليته عجيباً بالنسبة لأكثرية الناس في الغرب، وهو قد أذهل حتى صديقتي المقربة عندما بدأت بكتابة هذا الكتاب، لكنها الآن تاوية تقريباً.

بعد قراءة شيء غير اعتيادي كهذا الكتاب، لا مفر من ظهور العديد من التساؤلات في أذهان بعض القراء. وإن بعضاً من أحكامهم المسبقة ستساعد على تعلم التاو.

1 ـ ما هو الفرق بين التاوية كفلسفة والتاوية كدين؟

يوجد فرق كبيرٌ جداً بين الحالتين، فكما هو الحال في الكثير من الفلسفات الشرقية المنتشرة، مثل البوذية والكونفوشيوسية، صارت مفاهيم التاوية بالتدريج تُفَسَّر بشكل خاطئ من قبل بعض الناس. صارت التاوية بالنسبة لهم صيغة دينية، فبنوا المعابد وأقاموا الطقوس وتعبدوا للأيقونات. لكن التاوية الأصلية ترفض كل ذلك، وفي كتابنا هذا تحدثنا عن التاوية كفلسفة فقط وبالضبط.

2 ـ ما هو مفهوم الحب التاوي؟

يحوي المفهوم التاوي للحب عناصر رومانسية أقل وعملية أكثر من التصور المتواجد في الغرب. بشكل عام، يؤمن التاو بأن الهارمونيا

الفيزيائية لا تنفصل عن الهارمونيا الروحية، فالزوجية التي تستطيع ممارسة الحب بشكل نشواني، تقدر على الأرجح أن توفر لكل من طرفيها السلام والانسجام في جميع المجالات. وهذا يعني أن الجاذبية الحبية من قبل كل طرف نحو الآخر تنمو وتصبح أكثر ديمومة، إلّا أنه في أول لقاء حبي قد يكون الشريكان منجذبين إلى بعضهما انجذاباً بسيطاً فقط؛ أما في التصور الغربي فيجب أن يكون الشريكان قد أحبا بعضهما حباً رومانسياً قبل ممارسة الحب.

3 ـ لماذا يبدو هذا الكتاب وكأن خطابه غير موجّه للنساء؟

غالبية كتب تاو الحب القديمة كانت موجهة تقريباً خصيصاً إلى الرجال، وسبب ذلك أن الرجال «ينتمون» إلى النار، التي تستطيع المرأة ـ التي «تنتمي» إلى الماء ـ إطفاءها بسهولة. لكننا نقرّ أن النساء أيضاً يمكنهن أن يحصلن على المنفعة من معرفة تاو الحب، إلّا أن الحقيقة تبقى ـ كما كانت ـ وهي أن ميدان ممارسة الحب هو أكثر حرجاً بالنسبة للرجل، الذي يحتاج فيه إلى المساعدة العاجلة. ولهذا فإن الهدف الأساسي لهذا الكتاب هو تقديم المساعدة للرجال لكي يصبحوا عشيقين أفضل وأصح؛ وإذا ما حققنا هذا الهدف فإن معظم النساء سيكن راضيات بشكل تلقائي.

4 ـ هل هناك أساس طبي لتاو الحب؟ وهل يمكن البرهنة على ذلك؟

إن كتاب عالم الطب العظيم سون سيو ـ مو «الوسيلة التي لا تقدر بثمن» في القرن السابع لم يتعرض للشك يوماً، بل على العكس، ففي عام 1955 أعيدت طباعته في الصين، التي يحظى فيها سون في أيامنا هذه بتبجيل كبير؛ ونظريات سون قد وردت بالتفصيل في الفقرة السادسة من الفصل الرابع من كتابنا، وأيضاً في [الخاتمة].

لكن كيف يمكننا الاعتماد على كتاب وُضِعَ منذ ألفٍ وثلاثمئة سنة مضت؟.

أكدت أبحاث ماسترز وجونسون التي استغرقت عشرين سنة الكثير من قواعد تاو الحب؛ وقد قُبِلت أعمالهما في الكثير من العيادات العلاجية في العالم.

5 ـ ما هي برأيكم العلامة الأكثر أهمية في طريقة الحب العتيقة هذه؟

قال طبيب القرن الحادي عشر غالين(*) (galen): «بعد المجامعة كل الكائنات تحزن، ماعدا النساء والديوك». (من وجهة نظر الطبيب التاوي تكون هذه العبارة أقرب إلى الحقيقة إذا ما استبدلنا كلمة «مجامعة» بكلمة «قذف»)، فكل رجل تقريباً قد خبر الأثر التدميري للقذف. إنه الشعور المفاجئ بأنه قد فقد تقريباً كل اهتمام بامرأته، وهذا قد يدفعه للتساؤل لماذا أحبها يوماً ما. وغريزياً تستطيع أغلبية النساء أن تلاحظ أن عشيقهن قد غدا منفصلاً بل حتى لا مبالياً. إنه لمن المعروف جيداً أن أكثر الرجال يستسلمون للنوم حالاً بعد كل قذف، تاركين نساءهم يشعرن بالانسحاق وعدم الإشباع.

وفي العلاقات الأقل ديمومة يصبح الحال أسوأ بكثير، فالرجال غالباً ما يرغبون بالإنهاء بسرعة، وهذا ما يفعله الكثيرون، وذلك أمر مهين وضار جداً. وإذا تراكمت مثل هذه المشاعر المَرَضيّة، فهي ستؤدي بسهولة إلى كراهية متبادلة. في الواقع نحن نرى في كل مكان ـ وبشكل يدعو للدهشة ـ عدداً قليلاً جداً من الوجوه السعيدة، وهذا ما ينبئنا عن انتشار هذا النوع مِن عدم الإشباع. الناس المشبعون في الحب والجنس

(*) غالين galen: ربما تكون halen، لأنه لا يوجد في اللغة الروسية صوت الهاء ولا حرف يقابله، وهم يستعيضون عنه بال (غ ، G) عند نقل الأسماء الأجنبية التي تحوي (هـ ، H).

يكونون سعداء عادة؛ وهذا يفسر لنا ـ بشكل جزئي على الأقل ـ لماذا يوجد في عالمنا المعاصر ذلك القدر الكبير من الكره والقدر الصغير من المحبة. إن تاو الحب ـ بما فيه من طرائق للتحكم بالقذف وما شابه ـ يمكنه أن يغير كل ذلك، وهذا بالضبط ما أعدّه العلامة الأكثر أهمية في تاو الحب.

لكن صديقاتي كلهن تقريباً، واللواتي أصبحن خبيرات في شؤون كلا الجنسين، لديهن وجهة نظر أخرى. إنهن يعتبرن أن تاو الحب يعطيهن حرية غير محدودة في مداعبة رجُلهن، وهذه بالضبط واحدة من أهم ميزتين لهذا التاو.

قبل التعرف على تاو الحب، جميعهن كن وبلا استثناء يتعطشن إلى التعلق الحبي، الذي بالكاد كان يتواجد بينهن وبين رجالهن المنهكين، لكن التاو غيَّر الحال بسرعة. أما الميزة الثانية التي وافقن عليها جميعاً بصوت واحد، فهي استخدام تاو الحب كوسيلة لمنع الحمل، وقد قالت إحداهن باختصار: «ما أروع أن يكون لديكِ إمكانية على ممارسة الحب حالما تشائين، حتى ولو في منتصف الليل ومن دون التفكير بالوسائل والعقاقير الطبية المعتوهة، التي تجعلك مريضة، تُسكِّنك وتجعلك تشعرين بأن ممارسة الحب لم تعد ممارسة حب».

6 ـ ألا ينقص القذف الذكري هؤلاء النسوة؟

لقد كان هناك بعض الأحاسيس الغريبة الطفيفة في البداية عندهنَّ، لكنهن بسرعة اعتدن على ذلك وصرن يدركن كل الميزات الهامة للتحكم بالقذف.

7 ـ ما الذي يجعل ذلك العدد الكبير من الرجال غير مبالين ومنفصلين عن نسائهن بعد القذف؟

كان التاويون القدماء يعتبرون أن المني هو القوة المحركة لحب الرجل

للمرأة (بل والقوة الحيوية الأكثر أهمية عند الرجل)، والقذف عند الرجل يشبه تفريغ الهواء من الكرة أو الدولاب الهوائي وبالأخص إذا كان هذا الرجل يقذف بتواتر كبير.

8 ـ هل يمكنكم أن توضحوا بمصطلحات معاصرة معتقد الصينيين القدماء بأن الرجل ينتمي إلى النار والمرأة إلى الماء.

إن هذا يعني ببساطة أنه في نموذج ممارسة الحب الدارج عموماً، لا يستطيع الرجل أن يشبع امرأته بسهولة، ولذلك فهو ينهك قواه في المحاولة، وهذه معرفة عامة سائدة في كل العالم الأوروبي. ففي كتابها الرائج «رهاب الطيران» قالت إيريكا يونغ ذلك بوضوح، لكن بمباشرة أقل، وقبلها آخرون كثيرون مثل هيزلوك إيليس، د. هـ. لورنس، أولدوس هاكسلي، لوريس ليسّنغ قالوا الشيء نفسه.

9 ـ ما معنى تأثير الغذاء على ممارسة الحب؟

يؤثر الغذاء تأثيراً قوياً جداً على ممارسة الحب. وهو قوي لدرجة لا نستطيع معها القول إنه إذا كان الرجل والمرأة يتناولان غذاء غير صحي باستمرار، فمن المحتمل أنهما لن يقدرا على أن يحافظا على حياة حبية مُرْضية وصحية. وإننا نريد أن نضيف هنا، أن الذي يأكل اللحم ليس بالضرورة عشيقاً أفضل من النباتي، فكل شيء يتعلق بمعرفة كل منها ما هو النافع وما هو الضار لجسمه الشخصي.

10 ـ هل يمكنكم أن توردوا بعض الأسباب البسيطة والهامة، التي تجعل من التاو حيوي الأهمية بالنسبة لصحة وطول حياة كل من الرجل والمرأة؟.

هناك سببان واضحان يجعلان التاو نافعاً للجميع، الأول: إذا كان الرجل والمرأة يستطيعان الإكثار من ممارسة الحب، بالقدر الذي يتناسب مع حاجتهما، فسيكون من السهل عليهما أن يعيشا حياة مشتركة في

سعادة وانسجام، وهذا الانسجام يمكنه أن يغير أيضاً علاقتهما مع الناس الآخرين الذين يحيطون بهم. إن الطيبة والتعاطف سيسودان، وستتلاشى الأفكار التافهة المكروهة عن الحسد والغيرة، ولن يكون من الصعب أن ندرك أن هذه الحالة مفيدة لسعادتهما، وبالتالي لجودة صحتهما وطول حياتهما.

التأثير النافع الثاني يتأتى من ممارسة الحب بدرجة قصوى، إنه في التوازن الهرموني الصحي. فقد اكتشف الطب المعاصر أن التوازن الهرموني على درجة من الحيوية لصحة الإنسان. وبكلمات التاويين القدماء، هذه الحالة تكاد تكون واحدة من أهم فوائد هارمونيا الين واليانغ. لقد كانوا يعتبرون أنه كلما مارسنا الحب أكثر، صار من الأسهل علينا المحافظة على مستوى أعلى من التوازن الهرموني الصحي.

واليوم يقوم الكثير من الأطباء بإجراء علاج باستخدام الهرمونات الجنسية للمرضى الذين يحتاجون ذلك.

تستوجب هذه العمليات في سعيها إلى التوازن الهرموني ـ وبشكل يصعب فهمه ـ الكثير من التضحيات. وهذا لا يعني فقط أجور الأطباء، بل ويعني أيضاً التأثيرات الجانبية الخطرة التي غالباً ما تنشأ خلال المعالجة بالعقاقير شديدة التأثير كالهرمونات الاصطناعية. لكن ما هو الداعي للمركبات الصناعية، إذا كانت أجسادنا ـ من موقع إمكانيتها المعقولة ـ تنتج تماماً كمية أكبر من الهرمونات الطبيعية الأرخص بما لا يقارن والأقل خطراً؟ أليست ممارسة الحب الكافية وحدها القادرة على تحفيز الرجل على إفراز كمية أكبر من التستوستيرون، لكي تبلغ كميته مستوى صحياً أعلى.

بناءً على الأبحاث المثيرة التي قام بها معهد ميونخ للطب النفسي المسمى باسم ماكس بلانك عام 1974، وبمشاركة طبيب الغدد الصماء

كارل. م. بيرك والطبيبين النفسيين كوكوت وفرانس ديتمان، فالتحريض البصري فقط بدون القذف يَقْدِر أن يرفع وبشكل ملحوظ نسبة التستوستيرون في الدم. لقد استُخدم فيلم إغرائي مدته ثلاثون دقيقة كوسيلة للتحريض البصري، وكان يتضمن عرض ملابس داخلية نسائية، وتعري، وألعاب جنسية ومجامعات في وضعيات مختلفة. وقد أدت مُشاهدة الفيلم إلى رفع نسبة التستستيرون عند ستة من أصل ثمانية رجال بأعمار تتراوح بين واحد وعشرين وأربعة وثلاثين سنة، وإنه لمنطقي أن نشير إلى أن نتائج هذه الأبحاث الميونيخية تؤكد آراء التاويين القدماء القائلة إن أي نوع من الإثارات بين الرجل والمرأة كالقبلة والتدليك مثلاً يمكنها أن تفيد، وأن القذف ليس ضرورياً دوماً.

إذا كان مستوى التستستيرون يمكنه أن يرتفع حتى بالمشاهد الإغرائية وحدها، فإن ممارسة الحب الحقيقية والشاملة ستكون بالطبع أكثر فاعلية بما لا يقارن من أجل حفظ التوازن الهرموني، بالرغم من أنه - وحسب وجهة نظر قدماء التاويين - لا يمكن للرجل تحقيق هذا الأمر إذا كان لا يقوى على التحكم بقذفه. وهذا يحمل حكمة من جديد، إذ إنه في نتيجة الممارسات الحبية غير الكافية لن يكون هناك هارمونيا الين واليانغ، وهذا هو السبب الثاني الذي يجعل من التاو ضرورياً جداً لصحة الرجل والمرأة وطول عمريهما.

الخاتمة

بعض الانطباعات الخاصة

إذا ما استطعتم ممارسة الحب مئة مرة من دون قذف، فإن بمقدوركم العيش حياة طويلة.

سون سيو ــ ميو

في عام 1982 منحت أكاديمية الطب في بكين جائزة طبية لطبيب الصين القديم العظيم سون سيو ـ ميو اعترافاً بإنجازاته في ميدان حماية الصحة، فواحد فقط من اختراعاته ـ كاللقاح ضد الجدري ـ قام بإنقاذ حياة الملايين.

لم يساعد سون سيو ـ ميو الآخرين فقط، فقد حافظ على بقاء صحته في سوية عالية، وقد عاش مئة وسنة، من عام 581 إلى 682 م، وكان بدون شك واحداً من أولئك الذين يطبّقون نظرياتهم. إن نصيحته: «إذا استطعتم ممارسة الحب مئة مرة من دون قذف، فإن بمقدوركم أن تعيشوا حياة طويلة» قد أثرت بدرجة ما على حياته الخاصة.

لقد قمنا هنا بذكر المعلم سون سيو ـ ميو خصيصاً، ليس لأن نصيحته أعطت نتائج سحرية وحسب، بل لأنه أيضاً تنبأ بتلك العقبة

الصعبة التي يجب أن يتخطاها الرجل قبل أن يتمكن من الحصول على المنفعة من تاو الحب، فقد قال في كتابه «الوسيلة التي لا تقدر بثمن»:

«عندما يكون الرجل شاباً، فهو عادة لا يفهم التاو،

وحتى إذا ما سمع عنه أو قرأ:

فهو غالباً لا يوليه ثقة تامة ولا يقوم بتطبيقه.

وعندما يصل إلى الشيخوخة الحرجة،

فهو يدرك بشكل أحسن قيمة التاو،

لكن عندها غالباً ما يكون الأوان قد فات،

لأنه عادة ما يكون في مرض أشد من أن يتمكن فيه

من أن يتلقى المنفعة من التاو»

لقد تنبأ المعلم المدهش سون سيو ـ ميو بمصيري تماماً منذ ألف وثلاثمئة سنة، باستثناء أنني كنت جد محظوظ، فلم أنتظر الأوان الذي يصبح فيه فهم قيمة التاو جد متأخر.

لقد كان عمري ستة عشر عاماً عندما قرأت عن تاو الحب لأول مرة، لكن حينها لم يكن ثمة إمكانية لتجربته (كنت على الأرجح ساذجاً جداً على الاستفادة منه)، إلّا أن تلك الإمكانية ظهرت عندما صار عمري ثمانية عشر سنة، غير أنني عندها كنت قد قرأت أيضاً كتاب «الزواج المثالي» لـ فان دي فالدي. هذا الكتاب ممتاز من نواحٍ عديدة، وإلا لما كان حاز على تلك الشعبية في كل أنحاء العالم تقريباً. لكن مؤلفه وللأسف وقع في سلسلة من الأخطاء الخطيرة، خصيصاً عندما نصح الرجال بعدم القيام بمحاولة المجامعة إذا كانوا غير جاهزين للقذف، وهو ينتقد بقسوة ماريا ستونس على موقفها المختلف في تقدير هذا السؤال.

ما الذي يمنع فتى في الخامسة عشرة من عمره أن يتقبل نصيحة فان دي فالدي بالقذف في كل مرة أكثر من تقبله نصيحة المعلم سون بقذفٍ واحدٍ في كل مئة مجامعة، أو نصيحته الأكثر اعتدالاً للرجل الشاب ذي العشرين سنة بالقذف مرة واحدة كل أربعة أيام؟ بالطبع لقد التزمت بنصيحة فان دي فالدي، كفتى شديد الانطباع راغب في التخلص من النظام القديم الطاغي للمعلم سون، ولسوء الحظ فقد عوقبت لمدة عشرين سنة على خيانة حكمة القدماء.

كما سبق وقلت، كنت ربّاعاً في الثامنة عشرة عندما أحببت للمرة الأولى، وقد جاهدت للقيام بكل ما هو ممكن لكي أقدم المتعة لفتاتي بالتوافق مع نصيحة فان دي فالدي، رغم أننا لم نتزوج بشكل رسمي. (في تلك السنوات أثناء الحرب، كانت العلاقات في الصين على الدرجة نفسها من التحرر كما هي الحال هذه الأيام في أوروبا الغربية). لقد كنا نعيش معاً كما لو أننا زوج وزوجة وبمباركة من أهلنا، ثم كان عليّ أن أذهب للحرب، فقمنا بقضاء أكثر من شهرين في مدينة ذات طابع اصطيافي تدعى تزوني (وهي الآن مدينة تاريخية معروفة، حيث جعل منها القائد ماو مقراً في سنوات الوثبة الكبيرة). إن هذه المدينة القديمة المحاطة بسور جداري، المتوضعة على هضبة هي في الصيف ذات طقس رائع، ودرجة حرارة دائمة بحدود السبعين فهرنهايت، وشمس ساطعة كل يوم تقريباً، وهواء عليل ونقي. وبفضل هذا الطقس المثالي فإن هناك وفرة في كافة أصناف المواد الغذائية. في مثل هذه الظروف الرائعة بالضبط قضينا شهر عسلنا الطويل، ولكن ماذا كانت النتيجة؟

ربما كانت كلمة العجز قادرة على أن تُجمِل هذه الحالة الحماسية. لماذا العجز إذا كنا كلانا سليمين صحياً، نحب بعضنا جداً ونتواجد في

حالة مثلوية بعيدة بما فيه الكفاية عن كافة منغصات العالم؟ إضافة إلى ذلك كان معنا كتاب فان دي فالدي دليلاً، وبالطبع كان جوهر المشكلة في نصيحة فان دي فالدي عن القذف التي كانت مستحوذة عليَّ: «تبلغ المجامعة ذروتها عند قذف المني في المهبل، وفي الرعشة المتزامنة تقريباً التي تمثل أوج متعة الشريكين».

وهكذا، فقد سعيت حثيثاً لتطبيق نصيحة فان دي فالدي، وكنت أقذف في كل مرة أمارس فيها الحب. وكنا عادة نمارس الحب حوالي ثلاث مرات في اليوم. ولكن مهما كان سعيي حثيثاً، بدا أنني فقط أستطيع أن أحرِّضَ شهوتها لممارسة الحب. إن القذف ثلاث مرات في كل يوم تقريباً وعلى مدى شهرين هو تقريباً كل ما يستطيع فعله أي شاب. وعلى أية حال لم يكن بمقدوري فعل ما هو أكثر. مهما كان نوع الغذاء الذي أتناوله، فقد كنت طوال الوقت متعباً وكنت أنام طويلاً، ولكن كان بمستطاعي أن أرى ـ كما في السابق ـ أنها في واقع الأمر ليست مشبعة.

وبالرغم من أنه بدأت تظهر عندي في هذه الأثناء بعض بوادر عدم الثقة بنصائح فان دي فالدي، لكنني لم أتوقف عن اتباعها لمدة اثنتي عشر سنة، وكانت كل انطباعاتي بشكل أو بآخر كالتالي:

(شريكات في الحب غير مشبعات مهما سعيتُ ومهما أتعبتُ نفسي)؛ أمّا صحتي فقد اختلفت جداً عما كانت عليه عندما كنت ربّاعاً شاباً؛ وعندها تركت وللأبد نصيحة فان دي فالدي ورجعت إلى الحكمة القديمة.

الآن عمري حوالي الستين سنة، العمر الذي يتوقف فيه الكثير من الرجال عن ممارسة الحب، إلّا أنني إذا لم أكن أسافر بمفردي، فإنني

أمارس الحب عدة مرات في اليوم عادةً. وغالباً ما أمارس الحب مرتين أو ثلاث مرات في صباح أيام الأحد، وبعدها أقود الدراجة الهوائية طوال اليوم تقريباً وأقطع حوالي 20 - 30 ميلاً، ثمّ قبل أن أضطجع للنوم، أمارس الحب من جديد. وبالنتيجة فأنا لا أشعر بأي إنهاك، وصحتي في وضع ليس هناك أفضل منه، وعقلي في حالة ليس هناك أكثر منها استقراراً. والأهم أن كل حالات العجز عند الاضطجاع بجانب صديقة غير مشبعة، لم يعد لها من وجود، فما هو سر هذا التغيير؟.

الجواب هو أنني الآن أطبق القاعدة التاوية التي وضعها الطبيب التاوي سون سيو - ويو منذ ألف وثلاثمئة سنة، وهي:

«ممارسة الحب مئة مرة بدون قذف».

قائمة ببعض الكلمات والمصطلحات الصينيـة الـواردة فـي هـذا الكتاب

* يانغ: العنصر الكوني المذكر.
* ين: العنصر الكوني المؤنث.
* تاو: قوة كونية لا شخصية، وهي تدل عموماً على طاقة، قانون مسار الكون في الفكر الصيني وأقرب ترجمة لها هي (طريق).
* يومين: بوابة النفريت، كناية عن فرج المرأة.
* يوخين: عود النفريت، كناية عن ذكر الرجل.
* تشين: تعني جوهر، وهي تدل على مني الرجل.
* اللوتس الذهبي: كناية عن ساقي المرأة.
* قمة النفريت: كناية عن رأس العضو الذكري.
* جذع النفريت: كناية عن جذع العضو الذكري.
* مطرقة النفريت: كناية عن العضو الذكري.
* قضيب النفريت: كناية عن العضو الذكري.
* بوابة النفريت: كناية عن فرج المرأة.
* قصر الين: كناية عن فرج المرأة.

كما تجدر الإشارة إلى أن كلمة (حب) أينما وردت في هذا الكتاب فهي بعيدة عن مفهومها العربي، العاطفي والشاعري للحب، وهي تدل بشكل أدق على النشاط الجنسي كغريزة وكشهوة، وهي بالتالي قريبة من مفهوم الإيروس (Eros) اليوناني، ولذا يجب أن نفهم مدلولها على أنه (الجنس) أو (الباه)، وأن (ممارسة الحب) هنا تعني (ممارسة الجنس) أو (المعاشرة الجنسية).

وهناك رأي لكولن ويلسون في كتابه «الجنس والشباب الذكي» مفاده أن الجنس هو دافع حيوي؛ إنه غريزة كالجوع والعطش مثلاً، وهو مستقل عن الحب كعاطفة كاستقلال الجوع والعطش عنها تماماً.

الفهرس

تقديم		5
مقدمة		7
مدخل		9
الفصل الأول:	فلسفة الحب التاوية	15
الفصل الثاني:	مفهوم تاو الحب	35
الفصل الثالث:	التحكم بالإنزال	45
الفصل الرابع:	ألف رهزة حُبيّة	63
الفصل الخامس:	وضعيات الحب	75
الفصل السادس:	القبلات الإيروتيكية (الشهوانية) والتاو	87
الفصل السابع:	تطور وانخفاض قيمة تاو الحب	95
الفصل الثامن:	الانتصار على العنَّة	107
الفصل التاسع:	الحياة المديدة وتاو الحب	121
الفصل العاشر:	علاقة «مايو ـ سبتمبر»	133
الفصل الحادي عشر:	التنفس، تاي تشي تشوان وتاو الحب	141
الفصل الثاني عشر:	تعلُّم التاو	149
الخاتمة:	بعض الانطباعات الخاصة	167
قائمة ببعض الكلمات والمصطلحات الصينية		172

من إصدارات دار الكلمة

علي ونينو (رواية)	تأليف: قربان سعيد
قصر الدموع (رواية)	تأليف: أليف كروتييه
مايا (رواية)	تأليف: جوستين غاردر
الجنس ومنابع الموت	تأليف: وليم ر. كلارك
الجنس وطبيعة الأشياء	تأليف: ن. ج. بيريل
الجنس في أديان العالم	تأليف: جفري بارندر
قوّة الأسطورة	تأليف: جوزيف كامبل
الأساطير والأحلام والدين	تحرير: جوزيف كامبل
البطل بألف وجه	تأليف: جوزيف كامبل
ليالٍ هندية (رواية)	تأليف: أنطونيو تابوكي
أقاصيص شرقية	تأليف: مرغريت يورسينار
عالم الحريم خلف الحجاب	تأليف: أليف كروتييه
نيتشة مكافحاً ضدّ عصره	تأليف: رودولف شتاينر
مفهوم العدل في الإسلام	تأليف: د. مجيد خدّوري
أصحاب الجلالة ـ الأهرامات	تأليف: ف. زامروفسكي
أسلافنا (الفيسكونت المشطور)	تأليف: إيتالو كالينو
موسوعة الجيب لقواعد الإنكليزية	إعداد: نورالدين البهلول
هرمس مثلث العظمة (النبي إدريس)	تأليف: لويس مينارد
شخصية المولود البكر نشأةً وبلوغاً	تأليف: كيفين ليمان

طريق الحب

التاوية هي فلسفة تكاملت على يد الحكيم الصيني لاو تزو، الذي عاش في أواسط القرنين السادس والخامس قبل الميلاد، وقد أوجز تعاليمه في كتيّب دعاه (تاو - تي - تشينغ). والتاو في الفكر الصيني عموماً، وفي تعاليم لاو تزو خصوصاً، يتخذ معنىً أو بعداً كونياً، فهو الطريق الذي يسير عليه العالم والحياة والإنسان، ولذلك فخير الإنسان يتحقق عندما يوائم حياته مع الطبيعة، ويكف عن مناقضتها، وبذلك يكون قد حقق الانسجام مع التاو أو الطريق الكوني؛ ومع مرور الزمن تحولت التاوية إلى ديانة يقوم معتقدها على فكرة البحث عن السعادة الخالدة، وهذا يتحقق بواسطة الالتزام بالوصايا والفضائل العشر كـ (البر بالوالدين، والصبر، والتضحية، الخ...). والتاوي عموماً يتمتع بمحبة لا متناهية للكون ولكل ما يعيش فيه. وكل شكل من أشكال التدنيس أو التدمير هو أمر يعدّه التاوي مُعادياً ويجب الوقاية منه.

تنصحنا التاوية بأن ننمي الذوق الأفضل، وأن نتبع نظام حياة صحياً، وأن نتمتع أكثر بالملذات الأرضية والسماوية. فبالنسبة للتاوي لا توجد حدود بين مسرات الأرض والسماء، فكلها تتوحد في النشوة، لأنه بالاستمتاع بالأشياء الطبيعية والاصطناعية يجد التاوي نفسه في تواصل مع الكون (وهذا هو مصطلحه للتعبير عن الإله).

يعالج هذا الكتاب مسألة الحب والجنس بين المرأة والرجل ويشرح كيفية ممارستهما من وجهة نظر التاوية التي ترتئي أنه لا يمكن حل مشاكل العالم من دون التعامل المناسب مع الحب والجنس، فتقريباً كل تدمير وتدمير ذاتي، كل كراهية أو مرارة، كل جشع أو شهوة تَمَلُّك تتأتى من تَشَوُّه الحب والجنس. أمّا ينابيع الحب والجنس وخصبهما فهي لا تنضب.

الكلمة

سورية - دمشق - برامكـة - شارع فلسطين

ص. ب: 2229 ، هاتف - فـاكـس: 2126326